www.Paksociety.com
ڈالڈا کا دسترخوان
اپریل 2012ء
قیمت 105 روپے
پاک سوسائٹی
ڈاٹ کام
www.paksociety.com
صحت کا خزانہ
گھر کے پسے مصالحے
آئیڈیل بلڈ پریشر؟
فائٹو کیمیکلز کیا ہیں؟

آسٹریلیا 72

شیف آمنہ خان 24

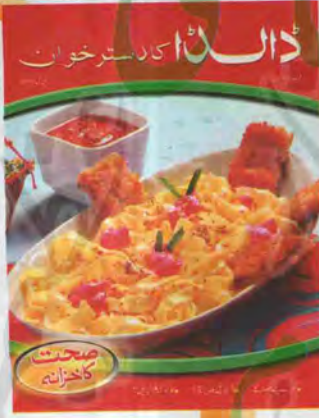
ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

قیمت 105 روپے　شمارہ نمبر 14　اپریل 2012ء

سرورق
فش نوڈلز

اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

سب سے پہلے ہم اپنے قارئین کو یہ بتاتے ہوئے نہایت خوشی محسوس کر رہے ہیں کہ مارچ کا شمارہ جو کہ ہمارا سالنامہ تھا اس کے بارے میں آپ کی پزیرائی ہماری توقعات سے بڑھ کر ثابت ہوئی، اس کے لئے دی گئی آپ سب کی پسندیدگی کی سند نے ہماری شب و روز محنت کا پھل دے دیا۔ اسی کو دیکھتے ہوئے اس مرتبہ ہم آپ کے لئے پیش کر رہے ہیں اسپیشل ہیلتھ ایڈیشن، ظاہر ہے جب ہمیشہ ہم کہہ رہے ہوتے ہیں کہ ڈالڈا اور صحت ساتھ ساتھ تو کیوں نہ ہو ڈالڈا کو آپ کی صحت کا خیال۔

دنیا بھر میں WHO نے سات اپریل کو عالمی یوم صحت قرار دیا ہے، اسی کی مناسبت سے ڈالڈا ایڈوائزری سروس نے اس مہینے آپ کے لئے یہ خاص شمارہ ترتیب دیا ہے۔ جس میں شامل خصوصی مضامین اور تراکیب نے اس خصوصی ہیلتھ ایڈیشن کو چار چاند لگا دیئے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے اس شمارے میں آپ کو صحت بخش رکھنے کے لئے نہ صرف بہت سے مفید مشورے شامل ہیں بلکہ ساتھ ہی ساتھ آج کے دور کی کچھ عام بیماریوں جیسے کہ وزن میں زیادتی، ہائی بلڈ پریشر، شوگر اور دل کے امراض وغیرہ کے بارے میں ڈاکٹر صاحبان کی آراء اور ان کا سدِ باب بھی پیش کیا جا رہا ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کے معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

خط و کتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دسترخوان
M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 6-0213-5304425، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

ایڈیٹر
شاہین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن
سبسکرپشن منیجر
مرزا فواد بیگ
0300-2536441
مارکیٹنگ منیجر
علی وصی
0300-2184864
ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آرا اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سالنامے نے دل جیت لیا

پہلے تو یہ ایک عام سی بات لگتی تھی مگر اس بار تو واقعی کمال کر دیا آپ لوگوں نے، اس قدر رنگا رنگ مضامین اور صفحات میں بھی اضافہ دیکھا تو ہاکر سے قیمت پوچھی ٹائٹل دیکھ کر یہ کچھ زیادہ معلوم نہیں ہوئی کیونکہ مجھے آپ کے ادارے اور میگزین پر بہت بھروسہ ہے۔ مجھے اس بار 8 مارچ یوم خواتین کے حوالے سے شائع ہونے والے مضامین بہت بھرپور لگے ہیں۔ اس کے علاوہ ماہرہ خان کا انٹرویو دلچسپ لگا۔ گھریلو آرائش پر مضامین کا سلسلہ بھی خوب رہا۔ شاعری کا انتخاب اور ڈاکٹر شیر شاہ سید کا انٹرویو بے حد معلوماتی رہا۔ ایسے انتخاب شائع کرتے رہئے گا۔

میرا حمید... ٹوبہ ٹیک سنگھ / تونسہ شریف

اللہ تبارک تعالیٰ نظر بد سے بچائے

یہ میرے پورے کنبے کی دعا ہے۔ ڈالڈا فوڈز اور ایڈوائزری سروس کی ٹیم کو شاباشی کہ جنہوں نے سالنامے کی شکل میں بہترین اور آسان کھانوں کی تراکیب ہی نہیں دلچسپ، معلوماتی مضامین اور انٹرویوز پر ضخیم نمبر شائع کیا۔ اس طرح 120 روپے خرچ کرنا قطعاً نہیں کھلا۔ ڈالڈا کے دسترخوان کی ٹیم کو بہت بہت مبارکباد، انعامی سلسلے نے اسے دوسرے جریدوں میں خاصا ممتاز بنا دیا ہے۔ یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔

طیبہ شاہد... میانوالی

کس کی تعریف کروں کسے چھوڑ دوں؟

ڈالڈا کا دسترخوان سالنامے کی شکل میں دیکھا اور اسے خرید کر سوچا کہ پہلے کیوں نہ خریدا؟ ایسا بھرپور رسالہ جس میں غذاؤں، ادویات، گھریلو ٹوٹکوں، تجاویز، ڈاکٹروں کے انٹرویوز، حسن و خوبصورتی کے تحقیقی مضامین، دستکاریاں، روشن مثال خواتین کے انٹرویوز اور دلچسپ و پرکشش کھانوں کی تراکیب شامل تھیں۔ ہر صفحے پر گویا جی جان سے محنت کی گئی نظر آ رہی تھی۔ اب صورتحال یہ ہے کہ کس کی تعریف کروں اور کسے چھوڑوں یہ میرے لئے مشکل فیصلہ ہے۔ کم لکھے کو زیادہ سمجھیں اور آئندہ بھی اچھے اچھے مضامین تواتر سے لکھتی رہئے۔

عائشہ خلیق... ملتان

سالنامہ بھرپور اور متوازن رہا

گھریلو آرائش اور بچوں کے مضامین، افسانہ مٹی کی مونا لیزا، چلئے برف زاروں میں، عالمی یوم خواتین سے متعلق مضامین، ریستوران ریویو میں کراچی اور لاہور کے ریستورانوں کی سیر بہت بھلی لگی۔ غرضیکہ سالنامہ تو متوازن غذا کی طرح بھرپور انتخاب رہا۔ ہم اسے برسوں تک محفوظ رکھیں گے۔

طاہرہ شاہد... کراچی

مضامین کا انتخاب نمبر 1 رہا

آپ نے غذاؤں سے متعلق معلوماتی مضامین کے ساتھ ساتھ مایہ ناز ڈاکٹروں جہانزیب مغل اور شیر شاہ سید کے انٹرویوز شائع کر کے طبی معلومات میں خاطر خواہ اضافہ کیا۔ آرائش سے متعلق صبح بخیر اور ایک محفل Patio میں سجالیں بہت اچھے صفحات لگے۔ تصاویر کا انتخاب بہت شاندار تھا۔ کینیڈا کی سیر ہمیں بیٹھے بٹھائے کرانے کا شکریہ اور پاکستانی برف زاروں کی خوبصورتی کا کیا کہنا! آپ نے دیار غیر کی محبت میں اپنے وطن کو یاد رکھا، واقعی بڑی بات ہے۔ انعامی سلسلوں کو جاری رکھئے یہ خاصی پرکشش آفر ہوتی ہے۔

نبیلہ چوہدری... لاہور

I Love You DALDA

مارچ کا شمارہ ملا اور نئی نئی ڈشز بھی بنانے کا موقع ملا۔ شام کو میاں گھر آئے تو ڈالڈا کو دیکھ کر خوش ہوئے اور پھر کیا وہی فرمائشیں شروع جن میں مٹن اچاری، انڈونیشین فرائیڈ رائس اور سویٹ میں اورنج شفون اور بلیو بیری چیز کیک بنایا۔ میاں صاحب بہت خوش ہوئے اور ڈالڈا کا شکریہ ادا کیا اور ساتھ میرا بھی۔ اب تو ایسا لگتا ہے کہ جیسے ڈالڈا کے بغیر زندگی مکمل نہیں ہے۔ (I Love You DALDA) اس لئے سالانہ سبسکرپشن فارم اور چیک بھیج رہی ہوں۔ میرا گفٹ بھی ارسال کر دیں۔ مجھے بڑا انتظار رہے گا۔

مسز انور جاوید

اس بار کنگ بک زبردست رہی

ڈالڈا کا دسترخوان ہمارا فیملی جریدہ ہے، اس لئے کہ اس میں ہمارے گھر بھر کے سب افراد کی پسند نہ پسند کا خیال رکھا جاتا ہے۔ سالنامے میں شامل کک بک زبردست رہی۔ ہماری ساس امی کو اس مرتبہ "باغبان" توفیق پاشا کا انٹرویو"، "جیولری بھی اسٹاک" اور "کتابوں پر تبصرہ" بہت اچھے لگے۔ مجھے "عالمی یوم خواتین"، "اپنے شوہر کو دریافت کیجئے"، "برتنوں کی خریداری" اور "نسائی آوازیں (شاعری)" کے سیگمینٹس بہت بھائے۔ بیٹی کو "بسنت کی رُت"، "پیچ ورک" اور "گارڈن کرافٹ" پسند آئے، جبکہ بیٹے نے "ویب سائٹ کی دنیا" میں دلچسپی کا اظہار کیا۔ اور ہاں یہ بتانا تو میں بھول ہی گئی کہ میاں نے بھی اس مرتبہ میگزین کو سراہا۔ البتہ فیشن کے صفحات بڑھانے کی ضرورت ہے، امید ہے آئندہ شماروں میں نئے ڈیزائن کے ملبوسات متعارف کروائے جائیں گے۔

مسز مصطفیٰ ... میرپور خاص

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

دلیہ کھائیں، صحت بنائیں

Wholegrain Cereals ایک تعارف

ہم میں بہت سے لوگ ناشتے میں سب کچھ کھا لیتے ہیں خاص کر انڈے پراٹھے، پوری ترکاری یا ڈبل روٹی اور پاپے بھی، لیکن جونہی دلیہ سامنے آئے اپنی رائے بدل لیتے ہیں، کہتے ہیں ہم کوئی بیمار تو نہیں، دلیے تو بیماروں کے کھانے میں شمار ہوتے ہیں غلط، بالکل غلط۔ میڈیکل سائنس کہتی ہے کہ دل کے امراض اور کولیسٹرول کی روک تھام کے مختلف اجناس پر مشتمل دلیوں کا انتخاب کرنا درست عمل ہے۔ یہ غذا خالصتاً ریشے دار ہونے کے ساتھ ساتھ وٹامنز، فورٹیفائڈ اجزاء اور اینٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل ہے۔ یہ صحت مند افراد کو دن بھر فعال اور متحرک رکھنے کے لئے کافی غذا ہے۔

قدرتی گندم سے تیار دلیوں میں دہی، تازہ پھل اور شہد بھی ملایا جاسکتا ہے۔ malted barley کے ست، شکر، نمک، نیاسین، آئرن، تھیامن (B1) ریبوفلیون (B2) اور فولک ایسڈ کے علاوہ پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، ریشہ، سوڈیم شامل ہوتے ہیں۔

وزن قابو رکھنے اور طبیعت کی تشفی کے لئے ایسے ناشتے کی اہمیت ماننی پڑتی ہے کہ یہ ریشے کی وافر مقدار پر مشتمل ہے۔ اس میں شکر اور چکنائی بھی زیادہ مقدار میں موجود نہیں۔

اناج اور بھوسی کی مدد سے تیار دلیے میں وٹامنز اور منرلز کی شکل میں غذائیت دستیاب ہو جاتی ہے۔

wholegrain wheat دلیے میں 3 اہم جزو ہوتے ہیں۔

1۔ Endosperm درمیانی تہہ میں Starchy۔

2۔ Germ اندرونی تہہ میں صحت بخش غذائیت۔

3۔ Bran ریشے پر مشتمل بیرونی تہہ۔

10% ڈائٹری فائبر پر مشتمل یہ دلیہ نظامِ ہاضمہ کو درست رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

سیریلز کی ایک قسم قدرتی ذائقوں کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔ مثلاً Almond Cranberry crunch کے ذائقے کو چکھئے اور صحت بخش غذائیت کا ذخیرہ کرلیجئے۔

اگر آپ کے دلیے میں کرین بیری اور بادام شامل ہوں تو کولیسٹرول بڑھنے کا خدشہ نہیں رہتا

جو لوگ غذا کے انتخاب میں شعور رکھتے ہیں وہ کبھی ہر سامنے نظر آنے والی غذا نہیں لیتے۔ آپ بھی ایسے ہی افراد کی صف میں شامل ہوجائیں جو جانتے ہیں کہ توانائی کیسی غذا میں موجود ہے۔ دن کا آغاز متوازن ناشتے سے کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کے دلیے میں کرین بیری اور بادام شامل ہوں تو کولیسٹرول بڑھنے کا خدشہ نہیں رہتا۔

اس کے علاوہ صحت بخش اجزاء میں سوڈیم، پوٹاشیم، کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، وٹامن A.C.D، کیلشیم، آئرن، تھیامین، ریبوفلیون، وٹامن B12,B6، فاسفورس، میگنیشیم، زنک اور کاپر شامل ہیں۔ اگر ان دلیوں کو ایک کپ بغیر چکنائی والے دودھ میں شامل کرکے کھایا جائے تو 40 کیلوریز، 65 ملی گرام سوڈیم، 200 ملی گرام پوٹاشیم، 6 گرام کاربوہائیڈریٹس، شکر اور 4 گرام پروٹین مل جاتی ہے۔

گھریلو سطح پر گیہوں یا گندم اُبال کر پیسنے یا اچھی طرح گلانے کے بعد نمکین شکل میں بگھار لگا کر تیار کیا جاتا ہے اور آپ چاہیں تو اسے گڑ یا شکر کے ہمراہ بھی تیار کرسکتے ہیں۔ اگر چاہیں تو تازہ گندم کو گوشت کے ہمراہ پکا کر مینیو میں ایک نیا ذائقہ لاسکتے ہیں۔ کم نمک، ہلکے مصالحوں سے تیار شدہ یہ سادہ سا دلیہ دہی کے ساتھ بھی کھایا جاسکتا ہے۔

اس غذا کا ادویاتی پہلو یہ ہے کہ یہ آنتوں میں سوزش نہیں کرتا، معدہ بھاری نہیں ہوتا، تیزابیت کی شکایت بھی نہیں ہوتی اور کم از کم چار گھنٹوں تک بھوک نہیں لگتی جبکہ کم روغنیات کے استعمال سے کولیسٹرول یا وزن بڑھنے کا امکان نہیں ہوتا۔

آج پکانی ہے کچّی کلی کچنار کی

یہ موسم سرما کی رخصت چاہنے والی سبزی ہے

سعدیہ شفیق

سرما کے آخری دنوں کی ایک مفید سبزی ہے، یہ ہے کچنار کے درخت کی کلیاں۔ اسے پنجابی میں کلاڑ، بنگالی میں کنچن اور ہندی میں کنڈلا کہتے ہیں۔ اس کی بارہ سے زائد اقسام ہیں۔ کچنار کے درخت کا شمار سجاوٹی اور خوشبو کے لئے لگائے جانے والے پودوں میں ہوتا ہے، جس کے گلابی سفید اور بنفشی رنگ کے پھول بسنت میں بہار دکھلاتے ہیں۔ اس کا درخت عموماً دس سے بارہ میٹر تک لمبا ہوتا ہے۔ جس پر عموماً دس سے بارہ سینٹی میٹر تک کے پتے لگتے ہیں۔ اس کا پھول آٹھ سے بارہ سینٹی میٹر جبکہ پھل جو کہ پھلی کی شکل میں ہوتا ہے، گرمیوں میں پک کر سرخ ہوتا ہے اور یہ پندرہ سے تیس سینٹی میٹر تک کا ہوتا ہے۔

اس پھل میں ڈھیر سارے بیج ہوتے ہیں جو اس کی افزائش نسل کا کام سرانجام دینے کے علاوہ بے شمار طبی فوائد بھی رکھتے ہیں۔ کچنار کے پتے نیچے سے ہموار ہوتے ہیں جبکہ اوپری سطح پر باریک رواں ہوتا ہے۔ اس کی لکڑی سرخ جبکہ چھال خاکی رنگ کی ہوتی ہے جو چمڑا رنگنے کے کام آتی ہے۔ اس کے تنے کو جب چھیلیں تو اس سے سفید رنگ کا گوند نکلتا ہے جو خشک ہونے پر گوند کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور مختلف طبی اور صنعتی مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ گوند پروٹین سے بھرپور ہوتا ہے، اس کے علاوہ اس سے ایسی ٹون اور میتھانول جیسے کیمیکل بھی حاصل ہوتے ہیں۔ بعض لوگ برما کو اس کا آبائی وطن قرار دیتے ہیں جبکہ بعض روایات میں چین اور برصغیر پاک و ہند کو اس کا آبائی وطن قرار دیا جاتا ہے۔

کچنار کی کلیوں کا سالن بہت مزے کا پکتا ہے۔ اسے گوشت کے ہمراہ بھی پکایا جاتا ہے اور بغیر گوشت کے بطور ترکاری بھی بنائی جاتی ہے۔ اس کا ذائقہ گوشت جیسا ہوتا ہے۔ جبکہ اس کی پھلیوں کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس میں غذائی نمکیات اور وٹامن کی بھی ایک بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس کو ہمیشہ ادرک اور گرم مصالحے کے ساتھ پکانا چاہئے۔ اس میں فولاد بھی بڑی مقدار میں ہوتا ہے۔ کچنار کا پھول کھل جائے تو اسے عموماً بطور سالن نہیں پکایا جاتا لہٰذا کوشش کریں کہ تازہ کلیاں خریدیں اور سیاہ پڑنے سے پہلے پکا لیں۔ پکاتے وقت گھی اور دہی کا استعمال کرنے سے ذائقہ اور افادیت دونوں بڑھ جاتے ہیں۔

> کچنار کی کلیوں کا سالن بہت مزے کا پکتا ہے اسے گوشت کے ہمراہ اور بطور ترکاری بھی پکایا جاتا ہے

کچنار کے فوائد

پیٹ کے کیڑوں سے نجات

کچنار کھانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو کر جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ کچنار کی کلیوں کا جوشاندہ بھی پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔

جگر کے ورم کو دور کرنے کیلئے

جگر کے امراض میں بھی کچنار کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ ورم جگر کو دور کرنے کے لئے کچنار کی جڑ کا جوشاندہ بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کی چھال کے رس میں زیرہ پیس کر ملا کر پینے سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے۔

مصفیٔ خون

کچنار خون پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خون کو صاف بھی کرتی ہے۔

بواسیر سے نجات

کچنار بواسیر کو ختم کرتی ہے۔ کچنار کی خشک پھلیوں کے سفوف میں ہم وزن مصری ملا کر ایک چمچ مکھن کے ساتھ روزانہ کھانے سے خونی بواسیر میں افاقہ ہوتا ہے۔

خواتین کے امراض میں مفید

خواتین کے پوشیدہ امراض جیسے لیکوریا، سیلان، الرحم اور کمر درد میں بھی کچنار کا سالن بے حد مفید ہے۔

پھوڑے پھنسیوں سے نجات

کچنار کی کلیوں کے جوشاندہ میں سونٹھ ملا کر پینے سے پھوڑے پھنسیاں دور ہوتے ہیں۔

دستوں سے نجات

کچنار کی سوکھی کلیوں کا سفوف اسہال میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے اور دستوں کو روکتا ہے۔ کچنار کا اچار بھی آنتوں کو طاقت دیتا ہے۔

ہاضمہ کی بہتری کے لئے

یہ معدے کو طاقت دیتی ہے اور عمل انہضام کو بہتر بناتی ہے۔ تبخیر معدہ میں بھی اس کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

گلے کے امراض اور کھانسی

کچنار میں چونکہ وٹامن C کثیر تعداد میں ہوتا ہے اس لئے یہ گلے کے امراض سے بچاتی ہے، کھانسی میں بھی یہ اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

منہ کے زخموں سے نجات

کچنار کی کلیوں اور پتوں کا جوشاندے سے غرارے کرنے سے منہ کے زخم دور ہوتے ہیں۔

پیشاب کے امراض

پیشاب کے امراض میں کچنار بہت فائدہ دیتی ہے۔ گردوں کی پتھری میں اس کا استعمال مفید ہے۔

تھائی رائیڈ کا علاج

جدید تحقیقات کے مطابق کچنار کا استعمال تھائی رائیڈ کے امراض میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ خصوصاً ہائپر تھارائیڈیسم Hyper Thyroidism میں جس میں غدود کی زیادہ فعالیت کی وجہ سے ہڈیاں کمزور اور جلد خشک ہونے لگتی ہے۔ ایک تحقیق میں ماہرین نے Hyper Thyroidism کے مریض کو دن میں دو بار خالی پیٹ کچنار کی کلیوں کا جوشاندہ پلایا۔ چند ہی دن میں ان کے مرض میں کافی حد تک کمی واقع ہوئی۔

اسٹرابیری

ذائقہ اور صحت کے ساتھ ساتھ

سعیہ شفیق

یہ اینٹی کینسر پھل ہے جسے Love Apple بھی کہا جاتا ہے۔ بہار کی آمد کے ساتھ ہی ریڑھیوں اور دکانوں پر لال لال اسٹرابیری کے ڈھیر نظر آتے ہیں۔ یہ خوش ذائقہ پھل بہت شوق سے کھایا جاتا ہے اور اس کا ملک شیک تو ہر کوئی پسند کرتا ہے۔ بیکری کی مصنوعات میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے، خصوصاً کیک، پڈنگ، پائی، بسکٹ اور دیگر میٹھی ڈشوں میں بھی اس کا استعمال ہوتا ہے۔ اسٹرابیری کے جام، جیلی اور سلیڈ بھی بے حد شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ جبکہ اس کا شربت، اسکواش اور جوس بھی بے حد منفرد ذائقہ رکھتا ہے۔ آئس کریم میں بھی اسٹرابیری فلیور سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ اسٹرابیری کا آبائی وطن یورپ کو مانا جاتا ہے اور وہیں سے یہ پوری دنیا میں پھیلی۔ چودہویں صدی سے اس کی باقاعدہ کاشت کے شواہد ملتے ہیں۔ رومی باشندے اسے طب میں استعمال کرتے تھے۔ اس کے علاوہ قدیم امریکی جنہیں ریڈ انڈین کہا جاتا ہے وہ اسٹرابیری کو پیس کر میدے میں ملا کر صدیوں پہلے سے "اسٹرابیری بریڈ" بنا رہے ہیں۔ یونانی اسے محبت کی دیوی وینس کی علامت کے طور پر مانتے ہیں۔ ایک روایت کے مطابق اگر ایک اسٹرابیری درمیان سے کاٹ کر لڑکا اور لڑکی کھائیں تو دونوں ایک دوسرے سے محبت کرنے لگتے ہیں۔ اس لئے بعض ملکوں میں اسے Love Apple بھی کہا جاتا ہے۔

خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ اسٹرابیری غذائیت سے بھی بھرپور ہوتی ہے۔ اس میں سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، فلورائیڈ، فولاد، زنک اور وٹامن خصوصاً وٹامن C بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

ایک کپ اسٹرابیری یعنی آٹھ سے دس اسٹرابیری کی غذائیت کچھ یوں ہوتی ہے۔

پروٹین	1g
فائبر	3.8g
فولاد	0.63mg
سوڈیم	2mg
کیلشیم	23mg
فولیٹ	29.83mcg
میگنیشیم	0.56mg
آیوڈین	12.96mcg
پوٹاشیم	44.82mcg
سیلینیم	1.16mg
زنک	0.2mg
فاسفورس	30mg
شکر	18.72mg
کاربوہائیڈریٹ	11g
اومیگا 3	0.09g
وٹامن C	94.12mg
وٹامن K	3.17mcg
وٹامن A	44.82iu
وٹامن B6	92mcg

اپنی بھرپور غذائیت کے باعث اسٹرابیری بہت سی بیماریوں سے بچاتی ہے مثلاً

کینسر کے خلاف تحفظ

اسٹرابیری میں وٹامن C اور کئی دوسرے اینٹی آکسیڈینٹس آنتوں کی سوزش دور کرنے والے اجزاء موجود ہوتے ہیں جو جسم کی قوت مدافعت بڑھا کر کینسر کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ خصوصاً بریسٹ، کولون اور غذا کی نالی کے کینسر سے بچاتی ہے۔

السر سے بچاؤ

جدید تحقیقات کے مطابق اسٹرابیری معدے کو تقویت دیتی ہے اور السر سے بچاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق کھانے کے بعد اگر آٹھ سے دس اسٹرابیریز کھالی جائیں تو السر کے خطرات ستر فیصد کم ہوجاتے ہیں۔

امراض قلب سے تحفظ

اسٹرابیری کو دس بہترین اینٹی آکسیڈینٹ غذاؤں میں دوسرے نمبر پر رکھا جاتا ہے۔ اس میں موجود پوٹاشیم، فائبر اور سوڈیم شریانوں اور وریدوں کی حفاظت کرتے ہیں اور شریانوں کی تنگی اور دیگر امراض قلب سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

حاملہ خواتین کے لئے

یہ نہایت مفید غذا ہے اس میں موجود فولاد اور فولیٹ بچے کی بہتر نشوونما میں معاون ہوتے ہیں اور بچہ پیدائشی نقائص سے محفوظ رہتا ہے۔

بلڈ پریشر سے تحفظ

ایک تحقیقاتی مطالعے میں امریکا سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر جیمن نے ہائی بلڈ پریشر کے چند مریضوں کو روزانہ آٹھ سے دس اسٹرابیری کھلائیں، چند ہی دنوں میں ان کے مرض میں واضح کمی دیکھی گئی۔ اس لئے اسٹرابیری بلند فشار خون سے بھی تحفظ فراہم کرتی ہے۔

ہڈیوں اور دانتوں کے لئے

اسٹرابیری میں کیلشیم، وٹامن K اور فلورائیڈ بھی موجود ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی حفاظت کرتا ہے اور انہیں توڑ پھوڑ سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ دانتوں پر اسٹرابیری ملنے سے ان کا پیلا پن دور ہوجاتا ہے اور دانت سفید ہوجاتے ہیں۔

جگر کو تقویت

اسٹرابیری خون بناتی ہے اور جگر کو تقویت دیتی ہے، امراض جگر کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔

صحت بخش ٹانک

اسٹرابیری کا جوس ایک قیمتی ٹانک کا درجہ رکھتا ہے کیونکہ یہ جسم کی توانائی میں فوری اضافہ کرتا ہے اور تھکن کو دور کرتا ہے۔

> اسٹرابیری جوس ایک قیمتی ٹانک کا درجہ رکھتا ہے، یہ جسم کی توانائی میں فوری اضافہ کرتا ہے اور تھکن بھی دور کرتا ہے

بانجھ پن کا علاج

برطانیہ کے معالجین اور غذائی ماہرین نے اپنی حالیہ تحقیق میں یہ بات ثابت کی ہے کہ اسٹرابیری میں دوسری غذاؤں کے مقابلے میں اعلیٰ معیار کا زنک موجود ہوتا ہے۔ ڈاکٹر پیٹر کے مطابق بے اولاد کا شکار مرد اور عورتیں اس سے خاص طور پر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اسٹرابیری مردوں اور عورتوں دونوں کی زرخیزی میں اضافہ کرتی ہے۔ مغرب میں ڈاکٹر پیٹر کی اسٹرابیری پر تحقیق کو بانجھ کے علاج کے سلسلے میں خاصی پذیرائی مل رہی ہے اور اسے سو فیصد درست قرار دیا جا رہا ہے۔

عمر کے اثرات سے تحفظ

اسٹرابیری میں چونکہ وٹامن C بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے اس لئے یہ جلد کی حفاظت کرتی ہے۔ اسٹرابیری میں موجود اینٹی آکسیڈینٹس فری ریڈیکلز کو روکتے ہیں اور ان کا خاتمہ کرکے جلد کو عمر کے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ قدیم رومی ملکائیں تادیر جوان رہنے کے لئے اسٹرابیری کے رس سے نہایا کرتی تھیں۔

حسن کے نکھار کے لئے اسٹرابیری ماسک

ایک عدد اسٹرابیری کچل کر ایک چمچ شہد میں ملا کر بیس سے پچیس منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک چہرے کو جھریوں سے بچاتا ہے۔

اسٹرابیری اسکرب

آج کل بازار میں بہت سے اسٹرابیری اسکرب دستیاب ہیں آپ اسے خود بھی بنا سکتی ہیں، ایک اسٹرابیری کچل کر اس میں ایک چمچ بیسن ملا دیں، بہترین اسکرب تیار ہے۔

ان تمام فوائد کے علاوہ اسٹرابیری جوڑوں کے درد، ضعف بصارت (نظر کی کمزوری) اور اندرونی جسمانی سوزشوں سے بھی تحفظ فراہم کرتی ہے۔

اب دور ہے مدر نیچر کا

جڑی بوٹیوں سے تیار دواؤں کی فروخت میں اضافہ کیسے ہوگیا؟

مدر نیچر کی طرف پلٹنے کا وقت آ گیا ہے۔ حال ہی میں منظر عام پر آنے والی تصنیف Healthy Healing کی ہزاروں جلدیں فروخت ہو چکی ہیں اور اس کی مصنفہ لنڈا پیج قدرتی جڑی بوٹیوں کی ماہر نیچروپیتھ ڈاکٹر ہونے کے علاوہ ماہر تعلیم بھی ہیں۔ قدرتی طریقہ علاج پر انہیں اتھارٹی تسلیم کیا جاتا ہے۔ امریکی یونیورسٹیوں کے نصاب میں ان کی کتب شامل کی گئی ہیں۔ خود انہوں نے 250 سے زائد متبادل طریقہ علاج سے متعلق دوائیں تیار کی ہیں، جنہیں امریکا میں پیٹنٹ کیا گیا ہے۔ وہ قدرتی طریقہ علاج سے متعلق شائع ہونے والے ایک ماہنامے کی مدیرہ بھی ہیں۔ خود اپنے اوپر تجربہ کرنے کے بعد انہوں نے ادویات تیار کی ہیں اور دلچسپ واقعہ وہ خود سناتی ہیں کہ میں ایک انجانے اور مہلک مرض کا شکار ہوئی۔ میرا وزن 69 پاؤنڈ تک رہ گیا اور ہڈیوں کے اس ڈھانچے کی بچ جانے کی کوئی اُمید نظر نہیں آ رہی تھی، میں نے اپنی آدھی ادھوری معلومات سے اپنا علاج خود شروع کیا اس وقت تک میں جڑی بوٹیوں کی مکمل افادیت کے بارے میں بھی نہیں جانتی تھی، لیکن آزمائش جاری رکھی اور اللہ نے مجھے نئی زندگی اور صحت عطا کردی۔ اب میں شکرانے کے طور پر ایسی کتب لکھ رہی ہوں تا کہ دوسرے مایوس مریضوں کو شفا ہو اور انہیں زندگی کی نوید مل سکے۔

متبادل طب میں عام آدمی کی دلچسپی چونکانے کی حد تک بڑھ چکی ہے۔ 1994ء سے اب تک ہربل مصنوعات کی فروخت میں 100 فیصد سے زائد کا اضافہ دیکھا گیا ہے۔ محققین کہتے ہیں کہ دلچسپی کی یہ شرح آئندہ چند برسوں میں مزید بڑھے گی اور امریکا کے لئے 96 فیصد بالغ افراد اسی طریقہ علاج کو استعمال کرنے لگیں گے۔ دراصل آج جو روایتی طریقہ علاج ہے وہ سرجری اور ادویات کے انتہائی خطرناک ستونوں پر کھڑا ہے۔

> ہماری شہری ثقافتوں نے علاج معالجے کی صنعت کو اس قدر منافع بخش بنادیا ہے کہ اب بیماریوں کی تجارت کی جارہی ہے

ہماری شہری اور صنعتی ثقافتوں نے علاج معالجے کی صنعت کو اس قدر طاقتور اور منافع بخش بنا دیا ہے کہ اب یہ صنعت صحت کے بجائے بیماریوں کی تجارت کرنے لگی ہے۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ لوگوں کو بیمار رکھنے میں زیادہ فائدہ ہے یا صحت اور بہتر زندگی کا حصول پہلی ترجیح؟ جدید طریقہ علاج اس سوال کا کوئی جواب نہیں دیتا۔ اس کے برعکس متبادل طریقہ علاج کا مقصد لوگوں کو بہتر زندگی دینا اور شفایاب کرنا ہے۔

اکیسویں صدی میں لوگوں کی بڑی تعداد قدرتی طریقہ علاج کی جانب رواں دواں نظر آ رہی ہے اور اب اس پر عطائیت کا الزام عائد کیا جانے لگا ہے۔ اگر یہ کہا جارہا ہے کہ جڑی بوٹیوں اور دیگر غیر روایتی طریقہ علاج کے سائنسی شواہد نہیں تو دراصل ان الزامات میں بھی کوئی سائنسی دلیل موجود نہیں۔ اب ترقی یافتہ حکومتیں اور سائنس دان بھی F D A کے ضابطوں اور پابندیوں کے باوجود طریقہ علاج کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات کی خواہش ظاہر کر رہے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی یہ تخمینہ پیش کیا ہے کہ آج دنیا کی 80 فیصد آبادی ابتدائی مرحلے میں جڑی بوٹیوں کے علاج پر انحصار کرتی ہے۔ اس لئے امریکیوں کو بھی اندھیرے سے نکلنا چاہئے۔

آج کی بیشتر طبی تکنیکیں بحرانی کیفیتوں پر فوکس کرتی ہیں یہ جنگی بنیادوں پر ہنگامی علاج کے لئے مخصوص کی گئی تھیں۔ یعنی یہ بحرانی حالات میں خوب کام کرتی ہیں تا کہ زندگی کو لاحق ہونے والے فوری خطرات کو ٹالا جا سکے۔ ایمرجنسیز سے نمٹنے کے لئے روایتی میڈیسن جانیں بچانے کے کام آسکتی ہیں لیکن پرانے، پیچیدہ امراض کے علاج میں شاذ و نادر ہی کامیابی حاصل کر پاتی ہیں۔ عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ بیماریوں سے بچانے والی دوائیں ہی بہترین ہیں۔ متبادل طریقہ علاج پر یقین رکھنے والے زور دیتے ہیں کہ بیماریوں سے بچاؤ کی تدبیر پہلے ہونی چاہئے۔ شفایابی انسان کے اندر سے جسم سے ابھرتی ہے، داؤوں اور مشینوں سے نہیں۔ جسم میں موجود فاسد مادے بیماریوں کا سبب بنتے ہیں اور قدرتی دوائیں جب ان زہریلے مادوں کو نکال دیتی ہیں تو جسم صحت یاب ہو جاتا ہے۔ بیماری پیدا کرنے والے عوامل دور کر دیئے جائیں تو مرض سے بچت ہو جاتی ہے۔

متبادل طریقہ علاج کے پانچ شفائی اصول

1۔ فطرت ہی طاقتور شفائی صلاحیت رکھتی ہے، انسانی جسم سے مایوسی کی ضرورت نہیں کیونکہ اس میں اتنی وافر قوت موجود ہے کہ وہ اپنی خرابیوں کو ٹھیک کرلے۔

2۔ مریض کو object نہ سمجھا جائے وہ انسان ہے اس کے جسمانی ہی نہیں ذہنی، جذباتی، روحانی اور سماجی عوامل کے اثرات کا بھی جائزہ لیا جائے۔

3۔ نیچروپیتھی صرف علامتوں کو دبانے پر توجہ نہیں دیتی بلکہ بیماریوں کے پوشیدہ اسباب کو سمجھنے اور انہیں دور کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ انسان ذہنی، جذباتی اور روحانی ہم آہنگی مناسب سطح پر برقرار نہ رہنے کی وجہ سے بھی بیمار ہو سکتا ہے۔

4۔ اپنی مدد آپ ایک ایسا سنہرا اصول اور ضابطہ ہے، جس کے تحت نیچروپیتھ معالجین خود کو ایسے ٹیچر تصور کرکے اپنے مطلوب افراد کو اس بات کی تعلیم دیتے ہیں کہ وہ کس طرح اپنی مدد آپ کرکے صحت حاصل کر سکتے ہیں۔

5۔ صحت مندانہ رویے، طرز زندگی اور متوازن خوراک بیماری سے بچاؤ کے درست طریقے ہیں۔

حکیم میاں زبیر احمد

آرتھو مالیکیولر (Molecular) نظریہ کہتا ہے

قدرتی غذائیں رکھیں آپ کو صحت سے مالا مال

قدرتی غذائیں جسم کے اعضاء کو اپنے اپنے خامرے خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں جس سے وہ فطری انداز میں اپنا فعل انجام دیتے ہیں۔ ان نادر غذاؤں میں شفایابی کی زبردست صلاحیت ہے اور یہ قدرتی اجزاء بھرپور فوائد فراہم کرتے ہیں۔ قدرتی غذاؤں پر مشتمل یہ مشروبات سستے ہیں اور انہیں بنانا بہت آسان ہے اور یہ زندگی کو طاقت و صحت سے مالا مال کر دیتے ہیں۔ تیار شدہ غذاؤں کے مقابلے میں قدرتی غذاؤں سے متعلق آرتھو مالیکیولر نظریہ بھی یہی کہتا ہے۔ تو پھر کیوں نہ اپنی ذہنی قوت سے نیا طرز زندگی اپنائیں۔ تازہ غذائیں اختیار کریں اور تیار شدہ غذاؤں سے منہ موڑ لیں۔ یہاں ہم آپ کو کچھ ایسے کارآمد قدرتی اجزاء اور غذاؤں کے بارے میں مفید معلومات فراہم کر رہے ہیں، جو پاکستان میں یونانی جڑی بوٹیوں کی دکانوں سے باآسانی مل جاتی ہیں۔

جَو کا جادو

جَو کے دانے آدھی پیالی، مصری پسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، سجاوٹ کے لئے لیموں ایک قاش، پانی 250 ملی لیٹر۔ جَو کے دانے دھوئیں اور پانی میں رات بھر بھگو کر رکھیں۔ جَو کے دانوں کو جس پانی میں بھگویا تھا اس میں صرف ایک بار ابال لیں۔ اب اسے ایک گلاس میں چھان کر نکالیں اور مصری ڈال کر اچھی طرح ہلائیں۔ لیموں کی قاش سے سجا کر سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں ٹھنڈا کر کے نوش کریں۔ جَو کے دانوں میں بے پناہ مفید غذائی اجزاء، اینٹی آکسیڈینٹس ہوتے ہیں جو جسم کے اندرونی افعال کو متحرک رکھتے ہیں۔ آپ یہ شربت پئیں گے تو اس اناج کو لازماً اپنی غذا کا حصہ بنالیں گے۔ جو نظام ہضم میں نئی روح پھونک کر اور اسے درست کر کے اپنا جادو دکھاتا ہے۔

ترمس دال

سعودیہ اور ترکی میں پائی جاتی ہے۔ ترمس کی دال کو پاکستان میں صرف بیوٹی کریم کے نسخے میں استعمال کیا جاتا ہے، کیونکہ باقی فوائد کا ابھی تک کسی کو علم نہیں۔ یہ دال بے پناہ فائدے اور بیماریوں کو ختم کرنے کی قوت رکھتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے بے پناہ حکمت سے نوازا ہے۔ سعودیہ اور ترکی میں ترمس کی دال کو شوق سے کھایا جاتا ہے۔ اس دال کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے، اس کا ذائقہ ذرا سا کڑوا ہوتا ہے۔ پاکستان میں کئی طبی ماہرین نے ترمس کی دال کو کئی بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کر کے بہت فوائد حاصل کئے ہیں۔ جیسا کہ ذیابیطس اور ہائی کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے کے لئے، جسم کے اندرونی و بیرونی ورم، خون صاف کرنے اور چہرے کی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کے لئے وغیرہ۔ ایک اور اہم بات یہ کہ اس دال کا کوئی سائیڈ ایفکٹ نہیں ہے۔ اس سے غریب امیر دونوں فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کئی سو لوگوں نے اس دال کو ان بیماریوں کی صورت میں استعمال کر کے شفا پائی ہے۔ اسے استعمال کرنے کا طریقہ بہت ہی آسان ہے۔ ایک گلاس پانی میں 5 دانے دال بھگو کر رات بھر کے لئے رکھ دیں اور صبح نہار منہ دانے کھا کر وہی پانی اوپر سے پی لیں۔ 6 ہفتے سے 3 مہینے تک باقاعدگی کے ساتھ استعمال کیجئے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اوپر ذکر کی گئی تمام بیماریوں سے شفا ملے گی۔

ہندوستانی تیز پتہ

ہندوستانی تیز پتے کا خاصا مختلف ذائقہ اور بو ہوتی ہے۔ یہ جسم کو گرم رکھتا ہے اور زکام کے لئے مجرب ہے۔ تیز پتے کی چائے آدھے سر کے درد کا علاج ہے۔ اس کی چائے ہاضمے کے لئے بہترین ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ معدے اور آنتوں کی گیس میں مبتلا افراد کے لئے بھی انتہائی مفید ہے۔ اکسیر معدہ پیٹ کے درد، بلڈ پریشر، گھبراہٹ، امراض معدہ کے لئے انتہائی مجرب آزمودہ نسخہ یہ ہے کہ ایک پاؤ دیسی اجوائن لیموں کے پانی میں تر کر کے دھوپ میں سکھا لیں۔ ایک چوتھائی چائے کا چمچ پانی یا عرق سونف سے صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد کھلائیں، چند ہفتوں میں افاقہ نظر آئے گا، انشاءاللہ تعالیٰ۔ اس کے ذریعے ہزاروں کی تعداد میں مریض مستفید ہوئے ہیں۔

> تیار شدہ غذاؤں کے مقابلے میں قدرتی غذاؤں سے متعلق آرتھو مالیکیولر نظریہ بھی یہی کہتا ہے۔ تو پھر کیوں نہ اپنی ذہنی قوت سے نیا طرز زندگی اپنائیں

بال گرنا بند

رتن جوت، ریٹھا، آملہ، سکاکائی، امربیل ان چیزوں کو ہم وزن لے کر باریک کر لیں۔ مشین میں باریک نہ کریں، اس طرح تاثیر ختم ہو جائے گی۔ ان کو مکس کر کے ایک کلو سرسوں کے تیل میں ڈال کر رکھ دیں اور تیل پانچ دن بعد استعمال کریں۔ اس وقت تک تیل کا رنگ سرخ ہو جائے گا۔ چند ہی ہفتوں کے مستقل استعمال سے آپ کے گرتے بال رک جائیں گے اور گرے ہوئے بال بھی دوبارہ اُگ جائیں گے۔

چہرے کی چھائیاں

مونگ پھلی کے چھلکوں کا سفوف بنا کر ہم وزن خالص پیٹرولیئم جیلی میں ملا کر چہرے کی چھائیوں پر لگائیں، جلد ہی ختم ہو جائیں گی۔

ہائی بلڈ پریشر

ہلدی ایک چھٹانک، لہسن ایک چھٹانک لیجئے۔ ہلدی پیس کر کھرل میں ڈالیں اور لہسن ڈالتے جائیں رگڑائی کرتے رہیں، گولی کے قوام پر آئے تو گولیاں بنالیں۔ صبح، دوپہر شام پانی کے ہمراہ کھائیں۔

چند کاسمیٹکس ہیں بہت خاص

جو آپ کی جلدی رنگت اور قسم سے میچ کرتے ہیں

آپ کی جلد کس قسم کی ہے؟ خشک، روغنی، سانولی، گندمی، گلابی مائل یا کھلتی ہوئی سرخ، سفید؟ اس کا اندازہ آپ سے بڑھ کر کسے ہوگا، لیکن دوسرا اہم سوال یہ ہے کہ آپ اپنے لئے کیسی کاسمیٹکس لیں گی۔ یوں تو مارکیٹیں نت نئی اشیاء سے بھری پڑی ہیں مگر آپ کے لئے چند خاص ہی ہوتی ہیں۔

فاؤنڈیشن

کھلتی ہوئی رنگت

اگر آپ کی جلد قدرتی گلابی پن لئے ہوئے ہے خواہ آپ کی جلد ملی جلی ہو، روغنی ہو یا نارمل اور خشک بھی تو کسی اچھے برانڈ کی Color stay میک اپ اسٹک یا لیکوئیڈ فاؤنڈیشن بہتر انتخاب ہوگی۔ خیال رہے کہ دودھیا Ivory شیڈ ان تمام اقسام کی جلد پر نکھار لاتا ہے۔ اپنے دکاندار سے Soft flex Ivory کہہ کر طلب کریں۔

درمیانی رنگت

دوسرا موزوں انتخاب Anti-Fatigue فاؤنڈیشن ہوسکتی ہے اور اس کا Beige شیڈ جلد پر زیادہ کھلتا ہے۔

زردی مائل رنگت

تیسرا انتخاب Silky Coverage کی صلاحیت کے ساتھ Superstay Silky فاؤنڈیشن ہوسکتی ہے۔ یہ بھی کاسمیٹکس کے نامی گرامی برینڈ تیار کرتے ہیں۔

ایشیائی خواتین

چوتھا انتخاب Matte Mousse فاؤنڈیشن ہوسکتی ہے اس کا nude شیڈ لیں اور خود کو نکھرا ہوا پائیں۔

سانولی رنگت

پانچواں انتخاب گلیمر منرل فاؤنڈیشن ہوسکتی ہے اور یہ Powder Pot کی شکل میں دستیاب ہے۔

نوٹ: آپ کی جلد ہرگز ویسی نہیں جیسی فاؤنڈیشن کی بوتل میں موجود یہ base ہے۔ مکمل ترین اور بھرپور ہم آہنگ انتخاب وہی ہے جو آپ کے جبڑے سے متصل خط کی قدرتی ٹون ہے۔ پاکستان میں ہم عموماً ہاتھوں پر شیڈز کو پرکھتے ہیں، انگلی کی مدد سے جب تک یہ base مکمل جذب نہ ہوجائے اسے ملاتے رہنا چاہئے اگر یہ سفیدی باقی رہے اس کا مطلب ہے یہ نسبتاً ہلکے رنگ کی ٹون آپ کی جلد سے میل نہیں کھاتی۔ اپنا انتخاب بدل لیں۔

زردی مائل رنگت

سیبوں کی سی سرخی اور تابناکی کے لئے فریشنز فارمولا آزمائیں اور آپ بے بی پنک کے بجائے ذرا گہرے رنگ کا شیڈ لیں خواہ یہ کریم کی شکل کا ہو یا پاؤڈر کی ساخت کا یہ رخساروں کو نمایاں انداز میں بارونق بنا سکتا ہے۔

سانولی رنگت

چوتھا اہم انتخاب پاؤڈر پف بلش ہوسکتا ہے۔ یہ جلد کے Particles کی بخوبی نگہداشت کرتا ہے۔

بلش

کھلتی ہوئی رنگت

اس کا بہترین رنگ ارغوانی ہی ہوتا ہے جو خواتین اسکرین میک اپ کرتی ہیں، سرخی اور آتشیں گلابی مائل بلش آن ان کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔ اپنے دکاندار سے Fade-Proof Blush کہہ کر طلب کریں۔

درمیانی رنگت

گلابی رنگت لئے بلش آن چہرے کو خوبصورتی اور تابناکی بخشتا ہے۔ اچھے برینڈ وٹامنز کے ساتھ بلش بنا رہے ہیں۔

لپ گلوز

تمام تر گھریلو ٹوٹکوں کی آزمائش کرنے کے بعد میک اپ کی باری آنی چاہئے۔ ہونٹ قدرتی رنگ لئے ہوئے ہوں، یہ کٹے پھٹے نہ ہوں اور موسم سے شکوہ کئے بغیر ان کی حفاظت کا خیال پیش نظر رکھنا ضروری ہے۔

کھلتی ہوئی رنگت

گلابی رنگ کے لپ گلوز میں اولین خوبی یہ ہے کہ ہر رنگ کے لباس اور ہر عمر پر جچتا ہے۔ مختلف پھلوں کے ذائقوں پر مشتمل یہ لپ گلوز مارکیٹ میں دستیاب ہیں، آپ رس بھری سے لے کر اسٹرابیری اور آم تک کے ذائقے کا انتخاب کرسکتی ہیں۔

درمیانی رنگت

Punchy Pink گلوزز آپ کے چہرے پر رونق لاسکتے ہیں۔

زردی مائل رنگت

آپ اس لحاظ سے خوش قسمت ہیں کہ کوئی بھی نیوٹرل کلر آپ کے چہرے کی جاذبیت میں اضافہ کرسکتا ہے۔ قدرتی گلابی پن لئے ہوئے گلوز موزوں انتخاب ہیں۔

ایشیائی خواتین

موئسچرائزنگ گلوز کی چمک نہایت پرکشش ہوتی ہے۔ ہماری خواتین کی بیشتر تعداد کھلتی ہوئی گندمی ہوتی ہے، چنانچہ ان کے ہونٹوں پر بے بی پنک کے بجائے گلابوں والے لشفاف سرخ رنگ جچتے ہیں۔

سانولی رنگت

Mix & Mingle لپ گلوز آپ کے ہونٹوں کی جاذبیت اور دلکشی بڑھا سکتا ہے۔ یہ خوشبودار گلوز ہر رنگ میں موجود ہیں چاہیں تو گلابی شیڈ آزما کے دیکھیں۔

یہ اوکی ناون ڈائٹ کیا ہے؟

متناسب جسم اور بہتر غذائی عادت کی موثر تدبیر

اُمِ شایان

جاپان کی جنوب مغربی ریاست اوکی ناوا کو خوش نصیب ترین ریاست قرار دینے کی وجہ جان کر آپ کو بھی حیرت ہوگی کہ یہاں کے باشندے نہ تو دل کے امراض نہ ہی ذیابیطس اور نہ ہی کینسر جیسے مہلک امراض میں مبتلا ہو کر لقمہ اجل بنتے ہیں، ذہن میں سوال ضرور اٹھتا ہے کہ پھر وہ مرتے کیسے ہیں، موت کا بہانہ کچھ بھی ہو کم از کم شرح اموات کی وجوہ غذائی بد احتیاطی نہیں اور نہ ہی ایسے مہلک اور پیچیدہ امراض ہیں، ان لوگوں کا طرز زندگی کیسا ہوتا ہے؟ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھاپے کی بیماریاں کیونکر لاحق نہیں ہوتیں؟ سرکاری اعداد و شمار نہایت کم شرح سے ان بیماریوں کا ذکر کرتے ہیں۔

متوازن خوراک اور تفکرات سے آزاد طرز زندگی صحت مندی کی ایسی کلید ہے جس سے عمر کے کئی ادوار بغیر کسی الجھن کے گزارے جاسکتے ہیں۔

طویل العمری کے راز جاننے کے لئے چند سادہ تراکیب آزمائی جاسکتی ہیں۔

1-اپنے وزن کو بڑھنے سے روکیں۔

جسم پر چربی کی چڑھتی ہوئی تہہ ہائپر ٹینشن، کینسر اور دل کے امراض کا سبب بنتی ہے چنانچہ اپنے وزن کو مقررہ حد سے بڑھنے نہ دیں۔ اگر جسم کو بے ڈول ہوتا دیکھیں تو کھانا کم کر کے ورزش زیادہ کریں اور پر کشش غذاؤں کے ماحول کو ترک کر کے کھلے میدانوں اور باغات کا رخ کریں تاکہ چہل قدمی اور ہوا خوری سے آپ کی توجہ کھانے سے ہٹی رہے اس طرح کچھ چربی ورزش کے دوران زائل ہو جائے گی اور کچھ دوسرے وقت کم کھانے سے استعمال میں آجائے گی۔

2-اپنی سماجی سرگرمیاں بڑھائیں

روزمرہ کے تعلقات نبھانے کی سماجی سرگرمیوں کی ضرورت اور اہمیت سے چشم پوشی نہ کریں۔ اپنے کھانوں میں دوستوں، عزیز و اقارب اور بچوں کو شامل کر لیا کریں۔ اسی طرح جذباتی تعلقات نبھانے، حلقہ احباب سے تعلقات استوار رکھنے اور مل بانٹ کر کھانے پینے کی صحت مندانہ سرگرمی آپ کو بداحتیاطی یا پرخوری سے بچائے رکھے گی۔ اس پریکٹس میں بہت زیادہ کھانا پکوانے اور غیر ضروری حد تک اہتمام کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ سہولت سے جیسا کھانا تیار کر سکیں اس کو دو چار لوگوں کی شمولیت سے فرحت انگیز دعوت میں بدل دیں۔ تکلفات میں نہ پڑیں صرف دسترخوان وسیع کر دیں۔ کھانے میں برکت شامل ہو جانے کی اہمیت کو سمجھ کر اچھا خاصا وقت مثبت سرگرمی میں گزرتا ہے۔

> جیسا بھی کھانا تیار کر سکیں اس کو دو چار لوگوں کی شمولیت سے فرحت انگیز دعوت میں بدل دیں

3-تازہ اور موسمی غذائیں استعمال کریں

دنیا بھر میں غذا کے ذخیرے بھی گلوبلائز ہو رہے ہیں۔ اب دنیا کے چند خطوں میں آپ کو ماہ دسمبر میں آم اور جون جولائی میں انگور بکتے ہوئے نظر آسکتے ہیں۔ اوکی ناوا ریاست میں ایسی محفوظ شدہ غذاؤں کا استعمال ہوتا نظر نہیں آئے گا۔ وہ موسمی پھل اور سبزیاں کھاتے ہیں اور انہیں برف خانوں میں محفوظ نہیں کرتے کیونکہ اس طرح غذائیت کے اجزاء ضائع ہونے لگتے ہیں اور استعمال سے قوت مدافعت بھی متاثر ہوتی ہے۔

اوکی ناون ڈائٹ کی اہمیت

جب دماغ کی طرف سے بھوک لگنے یا کھانے کی اشتہا کا گمان ہو تو تازہ سبزیاں اور پھل کھا لیں۔ بغیر جلد کی مرغی، مچھلی اور بھاپ میں تیار کی ہوئی سبزیاں مینو میں شامل کر لیں اضافی اور مصنوعی شکر، نمک اور روغنیات کا استعمال کم سے کم کرتے ہوئے انہیں ترک ہی کر دیا جانا چاہئے۔ چربی خواہ کسی قسم کی ہو اسے گوشت اور سبزیوں کے ساتھ نہ پکائیں۔

سرخ گوشت کھانا ترک کرنا پڑے گا

اوکی ناون ڈائٹ کے سنہرے اصولوں میں بنیادی نکتہ یہ شامل ہے کہ سرخ گوشت قطعاً زیر استعمال نہ رہے یہ مکمل طور پر مانع تکسیدی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اومیگا3 فیٹی ایسڈز دل کر ڈپریشن اور الزائمر جیسی بیماریوں کے دفاعی نظام کو متحرک کر دیتے ہیں۔

یہ لوگ پروٹین کے لئے گوشت کی شکل کا متبادل تلاش کر چکے ہیں یہ مختلف پھلیاں استعمال کرتے ہیں جن میں سویا، راجما Kidney Beans، لوبیا چھولیا اور سمندری غذائیں شامل ہیں اسلئے اوکی ناوا کے باشندے طویل عمر تک جیتے ہیں اور انہیں کم سے کم بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

بوڑھے بھی ورزش میں دلچسپی لیں

یہ مقامی افراد یوں تو عمر کے ہر دور میں ورزش کو طرز زندگی بنا لیتے ہیں لیکن آپ بوڑھے افراد کو بھی مختلف جسمانی سرگرمیوں، رقص، چہل قدمی اور توانائی استعمال کرتے ہوئے دیکھیں گے۔ خصوصاً شام کے اوقات میں بوڑھے افراد پارکوں میں نظر آتے ہیں اور یوں وہ دن بھر کی تھکن اور پژمردگی کو زائل کر کے تازہ دم ہو کر گھروں کو لوٹتے ہیں۔

رات کو جلد سونے کی عادت اپنایئے

رات گئے جاگنے سے بار بار بھوک بھی لگتی ہے اور ہم پرخوری کے نقصانات بھی جھیلتے ہیں اگر علی الصبح بیدار ہونے اور رات کو جلد سو جانے کی صحت مند سرگرمی اپنالی جائے تو ڈپریشن اور نیند کی کمی سے لاحق ہونے والے اعصابی امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

کنبوں میں محبت بڑھایئے

اگر آپ تنہا نہ رہیں تو اچھا ہے کیونکہ کنبے میں آپ کو ہر دلعزیزی، محبت، اتفاق، مسائل کو مل جل کر حل کرنے اور زندہ دلی سے زندگی گزارنے کی تحریک ملتی ہے۔ گویا آپ کو نیا خون مل جاتا ہے اور آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرتے ہیں۔ باوجود ذمہ داریوں کے آپ مطمئن زندگی بھی گزارتے ہیں۔

روحانیت کی طرف آیئے

پریشانیوں کا حل ڈھونڈنے اور اپنے اندر روحانی قوتیں اجاگر کرنے کی کوشش کبھی بے کار نہیں جاتی۔ مذہب سے دوری شخصیت کو بکھراؤ اور منتشر الخیالی کی طرف لے جا سکتی ہے لہٰذا اپنی مذہبی اقدار کو نہ بھول کر صحت مندانہ خطوط پر زندگی گزاری جا سکتی ہے۔ عبادت کے دوران اللہ تبارک تعالیٰ کی نعمتوں کا شکرانہ ادا کیا جائے تو ذہن میں صرف کھانے کا خیال نہیں آتا۔

Autism بچوں کی ایسی دماغی کیفیت

جسے پرکھنے میں والدین بہت دیر کر دیتے ہیں

سحر حسن

علی کی ماں تین برس کے بیٹے کی وجہ سے ایک عجیب سی کشمکش میں مبتلا ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ زندگی سے بھرپور اور چست نہیں ہے جس طرح سے اس عمر کے دوسرے بچے ہوتے ہیں۔ انہیں یہ فکر بھی لاحق رہتی ہے کہ اگر علی سب سے الگ تھلگ رہے گا تو سماجی علم کیسے بڑھائے گا؟ جبکہ اس کی عمر کے بچے دراصل ٹوٹے پھوٹے الفاظ بولنے کی کوشش کرتے ہیں اور یہ بمشکل ایسا بھی نہیں کر پاتا۔ جب وہ اپنی عمر کے بچوں کے ساتھ ہوتا ہے تب بھی علی دوسرے بچوں سے گھلنے ملنے میں جھجک محسوس کرتا ہے، وہ اپنی طرف متوجہ ہونے والی نگاہوں سے کتراتا ہے اور یہ سب دیکھ کر ماں کے ذہن میں بہت سے خدشات ابھرنے لگتے ہیں۔ وہ دل ہی دل میں سوچتی ہیں کہ رابطے اور جذبات کے اظہار کا کوئی نہ کوئی طریقہ تو ہونا چاہئے، چاہے وہ زبان سے کچھ کہے یا پھر اشارے سے اپنی بات سمجھائے۔ علی کی چپ ان کے لئے کسی معمے سے کم نہیں ہے۔

Autism کیا ہے

ڈاکٹروں کے نزدیک یہ اپنی ذات میں مکمل گم اور بیرونی دنیا سے رابطہ استوار نہ کر پانے والی دماغی کیفیت ہے۔ یہ بیماری دراصل مرکزی اعصابی نظام کو پہنچنے والے نقصان کے باعث ہوتی ہے۔ یہ مرض خاموشی سے شروع ہوتا ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے۔

کس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں

Autism کی علامات میں بچوں کا دیر سے بولنا، دنیا سے کٹ جانا، تصورات کی کمی وغیرہ جبکہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر حرص کرنا، جسمانی حرکات کو مسلسل دھرانا اور اس کے علاوہ اپنی ضروریات کا اظہار نہ کر پانا بھی شامل ہے۔ بعض مریضوں میں شعور کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی علامات کے باعث بہت سے والدین اپنے بچوں کو اپاہج بھی تصور کرنے لگتے ہیں کیونکہ وہ ان کے سیکھنے کے عمل میں سستی کی وجہ سے شرمساری محسوس کرتے ہیں، حالانکہ اس بیماری کی علامات خطرناک دماغی بیماریوں کی طرح ظاہر نہیں ہوتیں لیکن والدین بہت جلد اکتا سے جاتے ہیں۔ اس کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ انہیں کوئی واضح حل نظر نہیں آ رہا ہوتا۔ اگر وہ بیماری کے ابتدائی مراحل میں اپنے بچے کی کیفیت پر توجہ دیں تو وہ قدرے بہتر زندگی گزار سکتے ہیں۔

ماہرین کیا کہتے ہیں

ڈاکٹر خالد احمد Consultant Paediatrician آغا خان یونیورسٹی ہاسپٹل کا کہنا ہے کہ اس بیماری سے صحت مند ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ اس مسئلے کا جلد از جلد تجزیہ کیا جائے۔ زیادہ تر کیسز کی تشخیص تین برس کی عمر میں ہوتی ہے اور بیماری کا انکشاف اکثر والدین کے لئے خطرے کی گھنٹی سے کم نہیں ہوتا کہ ان کا بچہ عام بچوں کی طرح نہیں ہے۔ آغاز میں بیماری کا پتہ چل جائے تو اس طرح کے بچے کو پہلے سے بہتر زندگی گزارنے کا موقع مل سکتا ہے، لیکن مکمل طور پر نہیں۔ آہستہ آہستہ سماجی سرگرمیوں اور بول چال کے مواقع فراہم کر کے کھیل کے میدان میں لے جا کر بہتری کی راہیں ہموار ہو سکتی ہیں۔ جہاں وہ دوسرے بچوں کے ساتھ گھل مل جائیں۔ اس بیماری کے ایسے کیسز بھی ہمارے سامنے ہیں۔ جہاں بچے اپنے جیسے بچوں کے ساتھ سرگرمیوں میں شامل ہو کر اسکول جانے کے قابل ہو گئے، لیکن ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ اس معاملے میں ابتدائی تشخیص زیادہ اہم ہے۔ ایسے بچوں کو ان کے لئے مخصوص کئے گئے اسکولوں میں لے جانے کی ضرورت ہوتی ہے، جہاں انہیں تجربہ کار اساتذہ کی نگرانی میں پڑھایا جاتا ہے۔

تشخیص میں دیر کیوں لگتی ہے

اس مرض کی دیر سے تشخیص ہونے کا ایک اہم سبب یہ ہے کہ والدین عام طور پر یقین ہی نہیں کرتے کہ ان کا بچہ بیمار ہے۔ وہ سوچتے ہیں کہ ان کا بچہ کسی اسٹار سے کم نہیں ہو سکتا۔ تشخیص کے باوجود بھی وہ یہی سوچتے ہیں، لیکن پھر ان کے بچے کی بیماری ان کے ذہن پر سوالیہ نشان چھوڑ جاتی ہے۔ دراصل انہیں اپنے بچے کی کیفیت کو سمجھنے میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔ والدین اگر چاہیں تو وہ اپنے بچے کی حرکات و سکنات اور برتاؤ کے طریقے سے کافی حد تک اس بیماری کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ ابتداء ہی سے اس کی حالت کو جاننے کی کوشش کریں۔

خاندانی ہسٹری کی تحقیق

اس بیماری کے حوالے سے خاندانی ہسٹری کی تحقیق کی گئی تو یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر کسی خاندان میں ایک بچہ autism کا مریض ہے تو اگلی اولاد کے میں اس مرض میں مبتلا ہونے کے مواقع 3 سے 8 فیصد، جبکہ جڑواں بچوں میں اس بیماری کے چانسز 30 فیصد تک بڑھ سکتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ کا پہلا بچہ اس مرض میں مبتلا ہوا ہے تو انہیں اگلے بچے کی پرورش کے دوران اس کی جسمانی و ذہنی کیفیت کی جانچ پڑتال زیادہ دھیان سے کرنا چاہئے۔

والدین کے لئے خصوصی تجاویز

اس بیماری کی علامات ظاہر ہونے کی صورت میں بچے سے علیحدگی اختیار کرنے کا فیصلہ نہ کریں بلکہ وہ اپنے اندر ایسے بچے کو پرکھنے کی استطاعت بڑھانے کی کوشش کریں۔ اس حوالے سے ماہرین بنیادی فارمولا وضع کرتے ہیں کہ والدین اس قسم کے بچوں کی بول چال سے اندازہ لگائیں۔ 18 مہینے کے صحت مند بچے کو 20 الفاظ بولنے چاہئیں اور پھر وقت کے ساتھ ساتھ اس میں اضافہ ہونا چاہئے۔ 2 سال کے بچے کی بول چال 50 الفاظ پر مشتمل ہونا چاہئے۔ اس کے علاوہ اسے Paediatrician کے ہاں باقاعدہ لے جایا جائے تاکہ وہ باریک بینی سے بچے کے رویوں کا جائزہ لے۔ اس بات کی یقین دہانی کروائے کہ بچے کو وقتاً فوقتاً طبی امداد کی کس قدر ضرورت ہے جو کہ اس بیماری سے ممکنہ حد تک بہتری کا سبب بن سکے گی۔

• بیماری کے بارے میں جانئے

اس بیماری کے بارے میں معلومات حاصل کریں تاکہ آپ آٹزم کے وسیع دریش پیچیدگیوں سے ممکنہ حد تک باخبر ہوں۔ اس طرح آپ کو اپنے بچے کو صحت مند زندگی کی طرف راغب کرنے میں آسانی ہوگی، آپ بہتر فیصلہ کرنے کے قابل ہو سکیں گے۔ دوران علاج آپ کو اپنے بچے کی بیماری سے متعلق لاعلم نہیں ہونا چاہئے۔ دوسری صورت میں آپ اس بیماری کے ماہر سے اپنے بچے کی کیفیت کے حوالے سے سوال کرنے اور اس کے درست علاج میں اپنا عملی کردار ادا نہیں کر سکتے۔

• بچے کی دیکھ بھال کے ماہر بنئے

اپنے اوسان خطا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کا یہ طرز عمل بچے کی صحت سے آپ کی توجہ ہٹانے کا باعث بن سکتا ہے۔ آپ کو جھنجلاہٹ بھی ہو سکتی ہے۔ اپنے رویے پر قابو پائیے اور مثبت حل کے بارے میں سوچئے، بچے کی حرکات و سکنات پر غور کیجئے، اس کی کیفیت کو بھانپنے کی کوشش کریں، آپ کا بچہ دباؤ تو محسوس نہیں کر رہا؟ وہ پرسکون ہے یا طبیعت میں بے چینی ہے یا پھر وہ خوش و خرم ہے؟ بچے میں ظاہر ہونے والی تبدیلیوں کا سراغ لگائیے۔ بچے کی صورتحال کو جلد از جلد جانچنا انتہائی ضروری ہے تاکہ بیماری کی روک تھام اور قابو پانے کا مرحلہ شروع ہو سکے۔

• اپنے "خاص" بچے کو قبول کیجئے

اگر ماہرین نے آپ کے بچے کو Autism سے متاثرہ قرار دے دیا ہے تو آپ اس نقطے پر اپنی توجہ مرکوز کر دیجئے کہ آپ کا بچہ دوسرے بچوں سے مختلف ہے۔ اس کی کھوئی ہوئی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے خصوصی بچے کی معصومانہ حرکتوں سے لطف اندوز ہونا سیکھئے، اس کی چھوٹی چھوٹی کامیابیوں کا جشن منائیے۔ صحت مند بچوں سے اپنے بچے کا موازنہ کرنا بہتر عمل ہرگز نہیں ہے۔ اس کا زیادہ سے زیادہ خیال رکھنا اور اپنے دل میں اس کے لئے محبت کا احساس جگانے سے آپ کو اسے قبول کرنے میں مدد ملے گی۔

• اپنے طور پر تجزیہ نہ کیجئے

تشخیص کے بعد اس عارضے کے دائرہ کار پر پیشن گوئی کرنا ناممکن ہے۔ ذہن میں آنے والے اندیشوں سے اپنے طور پر تجزیہ کرنا بھی آپ کے حق میں بہتر نہیں ہے۔ اپنے بچے کی آئندہ زندگی کے حوالے سے پریشان نہ ہوں کیونکہ اسے ایک طویل عمر گزارنی ہے اس لئے والدین کو اپنے بچے کی نشوونما اور صلاحیتوں کو بہتر سے بہتر بنانے میں مددگار کا کردار نبھانے کی جستجو کرنی ہوگی۔

ڈالڈا

صحت بخش غذائیت کا دوسرا نام

ملک کے کونے کونے میں دستیاب ڈالڈا کے معیاری کوکنگ آئل اور صحت بخش بناسپتی کھانوں کی بہترین لذت کو یقینی بناتے ہیں۔ ہر روز کروڑوں افراد ڈالڈا کی ایک یا ایک سے زائد مصنوعات استعمال کرتے ہیں۔ ہر دور میں صارفین کی بہتر صحت بخش نشوونما ڈالڈا کی اولین ترجیحات میں شامل رہی ہے۔ کامیابیاں اور خوشیاں صحت کے مرہون منت ہیں۔ ہر کام وقت پر معمول کے مطابق کرنے اور مطلوبہ نتائج کے حصول میں کامیابی حاصل کرنے کے باوجود اطمینان اور سرشاری کا احساس نہ ہونا اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ ہماری صحت کو توجہ کی ضرورت ہے۔ مکمل صحت مند ہونے کے باوجود افسردگی یا مزاج کا تغیر اس امر کا ثبوت ہے کہ آنے والے وقت میں بھی عمدہ کارکردگی کو برقرار رکھنے کے لئے ہمیں آج ہی اپنے معمولات اور طرز زندگی میں کچھ خوش گوار تبدیلیوں کی ضرورت ہے۔ ان میں تازہ آب و ہوا میں چہل قدمی، باقاعدہ ورزش سرفہرست ہیں، لیکن اس سے بھی زیادہ ضروری ہے خوش گوار ماحول میں اپنوں کے ساتھ کچھ وقت گزارنا، اپنے بڑوں سے ان کی طبیعت معلوم کرنا، ان کے ماضی کی خوشگوار یادوں کا تذکرہ اور ان کے تجربات سے استفادہ حاصل کرنے کے لئے ہمارے پاس باقاعدگی سے وقت ہونا ضروری ہے۔ اسی طرح چھوٹوں کے ساتھ محبت بھرا سلوک، تعلیمی اور دیگر سرگرمیوں میں ان کی رہنمائی کے علاوہ بچوں کے ساتھ کھیلنا انہیں بہت اچھا لگتا ہے۔ عام مشاہدے میں آتا ہے کہ وقت کی کمی کے پیش نظر عموماً بچوں کو نصیحت یا باز پرس کرنے کی غرض سے ہی ان سے بات کی جاتی ہے۔ یہی وجہ جنریشن گیپ کے منفی اثرات میں اضافے کا سبب ہے۔ جب ہم ان کے ساتھ کھیل کود میں حصہ لیتے ہیں اور جان بوجھ کر غلطی کرنے کے بعد ان سے سیکھتے ہیں تو ان کے چہرے خوشی سے دمکنے لگتے ہیں اور تجربہ کارانہ انداز میں جب وہ ہمیں سکھانے کی کوشش کرتے ہیں تو نہ صرف ان کا اعتماد بڑھتا ہے بلکہ انہیں اپنے مطمع نظر کے اظہار کا سلیقہ بھی آتا ہے۔ رشتوں میں سچی خوشیوں کے رنگ بھرنے کی یہ معصوم کوششیں نہ صرف ماحول کو خوشگوار بنانے کے لئے ضروری ہیں بلکہ ذہنی، جسمانی صحت اور دوسری صلاحیتوں میں اضافے کے لئے ناگزیر ہیں۔

تازگی کے احساس اور توانائی کے ساتھ کامیابیوں کے سفر کو جاری رکھنے کے لئے خوراک بھی لازمی ضرورت ہے۔ بہت ہی غیر محسوس طریقے سے جانے کب ہماری عادات خورد و نوش میں بہت ہی بڑی بڑی تبدیلیاں رونما ہو گئیں اور افسوس کی بات یہ ہے کہ ان سے پہنچنے والے نقصانات کا شعور رکھنے کے باوجود اس ضمن میں ہماری عملی کوششیں یقیناً ناکافی ہیں اور اس کا ثبوت بڑے پیمانے پر موٹاپے کی شرح میں اضافہ تقریباً روزانہ زیر بحث آنے والے موضوعات میں شامل ہے۔ بسیار خوری کے علاوہ وقت پر کھانا نہ کھانا، جلدی میں کھانا، ناشتہ نہ کرنا یا دن کے کسی اور کھانے کا ناغہ کرنا بھی وزن میں اضافے کا سبب بننے والی نمایاں وجوہات میں شامل ہیں۔ ایک وقت کا کھانا نہ کھانے سے اگلی مرتبہ کے کھانے کے دوران ہم اس احساس کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں کہ صبح ناشتہ نہیں کیا تھا یا دوپہر کا کھانا نہیں کھایا تھا اور پھر یقیناً معمول کی مقدار سے تھوڑا سا زیادہ کھا لینے میں خود کو حق بجانب سمجھتے ہیں۔ ایک طرف یہ نفسیاتی پہلو زیادہ کھانے کی وجہ سے بنتا ہے اور دوسری جانب ہمارے جسمانی نظام میں بھی تبدیلی رونما ہوتی ہے، اس شکل میں کہ وقت بے وقت کھانا اور آئے دن کسی نہ کسی وقت کے کھانے کا ناغہ کرنا، جسم میں چکنائی کی پیداوار میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ اب ہمارے لئے یہ سمجھنا دشوار نہیں ہے کہ ان دونوں محرکات پر قابو پانا کتنا اہم ہے۔ پانی ہماری زندگی کے لئے کتنا ضروری ہے ہم سب جانتے ہیں لیکن کیا ہم اپنے جسم کی ضرورت کے مطابق مناسب مقدار میں پانی پیتے ہیں؟ اگر اس سوال کا جواب نفی میں ہے تو فوراً ایک گلاس تازہ اور صاف پانی پیجئے اور دن میں کم از کم 8-6 گلاس پانی پینے کو اپنی عادت بنا لیجئے۔ ہمارے جسم کا ماسٹر اورگن یعنی دماغ جو مجموعی طور پر 70 فیصد کے قریب پانی پر مشتمل ہوتا ہے یہ اس بات کی عکاسی کرتا ہے کہ ذہنی نشوونما اور دماغ کی بہتر کارکردگی کا انحصار ہمارے جسم میں پانی کی مقدار پر بھی ہے۔ اسی طرح جو پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس ہم غذا کے ذریعے حاصل کرتے ہیں انہی میٹابولائز کرنے اور جسم میں ان کی ترسیل بھی پانی کے ذریعے ہی ممکن ہوتی ہے۔ جہاں تک وزن میں اضافے کے ساتھ جسم میں پانی کی مقدار کا تعلق ہے تو سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ مسلسل پیاسے رہنے کی صورت میں بھوک اور پیاس کا احساس مدغم ہو جاتے ہیں اور ایسی صورت میں بھی لاشعوری طور پر زیادہ کھانے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔ مذکورہ عوامل بظاہر بہت معمولی نظر آتے ہیں لیکن خاموشی کے ساتھ ہمارے وزن میں اضافے کے ذریعے موٹاپے اور اس سے ہونے والے امراض کی شرح کو خطرے کے نشان تک لے جاتے ہیں۔ ضرورت سے زیادہ فاسٹ فوڈ کا استعمال بھی صحت کے لئے موزوں نہیں ہے۔ اکثر ہم یہ سمجھتے ہیں کہ کھانا کھانے کے بجائے ان اشیاء پر گزارا کرنے سے وزن نہیں بڑھے گا لیکن نتائج اس کے برعکس بھی ہو سکتے ہیں، اس کے علاوہ متواتر ایک ہی نوعیت کی خوراک کا استعمال بھی غذائیت کی کمی کا سبب بنتا ہے۔ متوازن خوراک کے استعمال کا مشورہ اسی لئے دیا جاتا ہے کہ صحت اور نشوونما کے لئے درکار تمام ضروری غذائی اشیاء استعمال کی جائیں، اس کے ساتھ سب سے اہم ہے تازہ اور معیاری اشیاء کا انتخاب، یہ وہ مرحلہ ہے جہاں ہماری توجہ کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

ڈالڈا گزشتہ نصف صدی سے اپنے صارفین کی خدمت میں اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات مناسب ترین قیمت پر اپنے صارفین کی خدمات میں پیش کر رہا ہے۔ ڈالڈا ہر قدم پر اپنے صارفین کی صحت اور بہتر نشوونما کے لئے کوشاں ہے۔ ضروریات زندگی کی بدلتی ہوئی ترجیحات پر پورا اترتے ہوئے پاکستان میں پہلی مرتبہ ٹرانس فیٹ سے پاک بناسپتی پیش کرنے کا سہرا ڈالڈا ہی کے سر جاتا ہے۔ ڈالڈا کوکنگ آئل پکانے کا خالص معیاری اور صحت بخش تیل ہے۔ اس کی تیاری میں ڈالڈا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور مہارت کی بدولت خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت کو محفوظ کیا جاتا ہے۔ ڈالڈا پامولا کوکنگ آئل پاکستان کا پہلا اور ابھی تک واحد کوکنگ آئل ہے جو معیاری کوکنگ آئل کی خوبیوں کے ساتھ بناسپتی کا روایتی ذائقہ اور خوشبو پاکستانی کھانوں کی اصل لذت کو اجاگر کرنے کے ساتھ غیر ملکی کھانوں کی تیاری کے لئے بھی پسند کیا جاتا ہے۔ ڈالڈا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو وٹامن پاور کے ساتھ تیز رفتار طرز زندگی کی ضرریات کے مطابق صحت اور بھرپور توانائی کے حصول کو ممکن بناتا ہے، اس کے ساتھ اسپین سے درآمد کیا گیا ڈالڈا اولیو آئل ڈالڈا کی شاندار رینج میں ایک بہترین اضافہ ہے۔ ہاتھ سے چنے گئے تازہ زیتون سے ڈالڈا کے اعلیٰ معیار کے مطابق تیار کیا گیا خالص اولیو کی قدرتی افادیت سے بھرپور ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور پومیس اولیو آئل تازگی اور معیار کو یقینی بنانے کے لئے اسپین سے پیکڈ اور لیبلڈ امپورٹ کیا جاتا ہے۔ صارفین کا اعتماد اور پذیرائی ڈالڈا کو بہتر خدمت اور جستجو کی جانب متحرک رکھتی ہے۔

فائٹوکیمیکلز، دراصل قدرتی دوائیں ہیں

جوچھپی ہیں رنگ برنگی سبزیوں، پھلوں اور میوہ جات میں...

ام حیا فاروقی

یہ 1989ء کی بات ہے۔ پہلی مرتبہ ڈاکٹر اسٹیفن ڈی فیلس نیوٹراسیوٹیکل کی اصطلاح استعمال کی۔ دراصل یہ کھانے میں موجود بعض اہم کیمیائی اجزاء ہیں جو ہمارے جسم کے لئے نہایت مفید اور کارآمد ہیں۔ یہ اجزاء غذائی اہمیت کا حامل بھی ہیں اور بہت سی بیماریوں سے بچاتے بھی ہیں۔

آج دنیا بھر میں ڈاکٹرز اور سائنسدان پرانے طریقوں اور جڑی بوٹیوں سے علاج پر زور دینے لگے ہیں، یہ نئی اصطلاح بھی غذاؤں کے قدرتی اجزاء کے علم سے متعلق ہے۔ قوت مدافعت کمزور نہ پڑے تو بیماریوں کا حملہ بھی نہیں ہوتا۔ کیلشیم بھی قدرتی دوا کی ایک شکل ہے۔ آپ میں سے بہت سی بہنیں اب جان گئی ہوں گی کہ کیلشیم ہڈیوں کے بھربھرے پن کی بیماری کا شافی علاج ہے۔ فولاد جسم میں خون کی کمی کو دور کرتا ہے، اسی طرح غذائی ریشہ جسم میں چربی کو جذب ہونے سے بچاتا ہے تو دوسری طرف کولیسٹرول بھی کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ آنتوں کے سرطان سے بچاؤ کا باعث بھی ہے۔

فائٹوکیمیکل، ایک تعارف

فائٹو یعنی پودے اور کیمیکل وہ کیمیائی اجزاء جو پودوں میں پائے جاتے ہیں، فائٹوکیمیکل کہلاتے ہیں۔ سائنس اب تک ایک ہزار کے لگ بھگ فائٹوکیمیکلز دریافت کر چکی ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کے رنگوں میں یہ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ سرطان، دل اور ذیابیطس جیسے امراض سے بچاؤ کا باعث بنتے ہیں۔ اگر آپ مرغن غذائیں کھاتے ہیں تو ان کے ہمراہ سلاد اور سبزیاں بھی ضرور کھالیں تاکہ ان کے فائٹوکیمیکلز امراض قلب اور کولیسٹرول جیسی بیماریوں کا سدِباب بھی کرتے رہیں۔ بچوں کو رنگا رنگ سبزیاں اور پھل کھلانے کا مطلب ان کے صحت مند جسم کی نشوونما میں مدد دینا ہے، چنانچہ بچوں سے پہلے ہم بڑوں کو سبزیاں کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

مرغن غذا کے ہمراہ سلاد اور سبزیاں ضرور کھایا کیجئے تاکہ بیماریوں سے ممکنہ حد تک بچا جاسکے

فلیوونوائیڈز

یہ بھی سبزیوں اور پھلوں میں پایا جانے والا ایک کیمیائی جز ہے۔ یہ انسانی جسم کو فاسد مادوں، ٹیومرز اور وائرسز سے محفوظ رکھتا ہے۔ فلیوونوائیڈز کی بہت سی قسمیں ہیں جو اہمیت رکھتی ہیں ان میں سے کچھ خون میں اچھے کولیسٹرول (HDL) کی مقدار بڑھاتے ہیں اور کچھ الرجی سے بچاؤ بھی کرتے ہیں۔ فلیوونوائیڈ کی ایک قسم Quercetin بھی ہے جو سر اور گردن کے سرطان سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایڈز جیسے مرض سے بھی تحفظ دیتا ہے۔

Resvertol

یہ ایسا جزو ہے جو جسم میں خون کی گٹھلیاں (CLOTS) بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ ساتھ ہی فالج اور دل کے امرض سے بچاؤ کا ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ کچھ فلیوونوائیڈز دماغی کارکردگی بہتر بناتے ہیں۔

فائٹواسٹرول

یہ بیشتر پودوں کے بیجوں میں موجود ہوتے ہیں۔ ان کی افادیت یہ ہے کہ یہ اجزاء کولیسٹرول کو آنت میں جذب ہونے سے روکتے ہیں اور دل کے امراض سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔

کیروٹنوائڈز

یہ کیمیائی جز وٹامن A سے متعلق ہے یعنی جسم میں وٹامن A بننے میں مدد کرتے ہیں۔ لال، پیلی اور نارنجی رنگ کی سبزیوں اور پھلوں میں یہ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ آنکھوں کے لئے موثر جز ہیں۔ خواتین کے تولیدی اعضاء کی صحت برقرار رکھتے ہیں۔

لائکوپین

یہ جز ٹماٹر میں پایا جاتا ہے۔ چھاتی، پھیپھڑوں، آنتوں، پروسٹیٹ اور رحم کے کینسر سے بچاؤ کرتا ہے۔ جب سبزیوں اور پھلوں کے اتنے فوائد ہوتے ہیں تو کیوں نہ گہرے تلے ہوئے یا چکنائی والے کھانے ترک کر دیے جائیں۔ آج کل بہت سے ادارے فائٹوکیمیکل کے نام پر اپنی مصنوعات کی تشہیر کرتے ہیں۔ کینسر، موٹاپے اور عینک سے نجات کے دعوے کرتے ہیں لیکن اگر ہم اپنا کھانا پینا ٹھیک کرلیں اور فائٹوکیمیکلز کی شکل غذا سے حاصل کرلیں تو یہ سپلیمنٹس سے کہیں زیادہ پراثر ہوں گی۔ آپ کو فائٹوکیمیکلز تلاش کرنے ہیں تو پھل اور سبزی والے ٹھیلے پر نظر دوڑائیں۔ کیا یہاں پھول گوبھی، کھیرا، سلاد پتا، پالک، ٹماٹر، شملہ مرچ، گاجر، تربوز، گریپ فروٹ، آم، ناشپاتی، شکر قندی، بھٹا موجود ہے؟ تو لے لیجئے صحت کی قیمت پر سبزیوں کا یہ سودا مہنگا نہیں۔ باقی گھر میں ادرک، لہسن، ہلدی، پیاز، گرین ٹی اور کھجوریں تو ہوں گی یہی سب کچھ ضروری فائٹوکیمیکلز ہیں۔ موسم خوشگوار ہو تو مٹھائیوں اور حلوؤں کے بجائے میوہ جات جن میں بادام، اخروٹ، کشمش اور سوکھی خوبانی وغیرہ صحت کے لئے بہت مفید ہیں، کھایا کیجئے۔

Healthy Cookingکی پہچان
شیف آمنہ سے ملئے
پکاتے وقت صحت اور جدّت کا رکھنا ہے خیال

شاہین ملک

شیف آمنہ ہم سب کے کچن کی دوست ہیں آج کل ڈالڈا فوڈز کے ٹی وی شو Healthy Cooking سے وابستہ ہیں اور مقامی چینل سے تازہ بہ تازہ صحت بخش اور یقیناً ذائقہ دار کھانے پکانا سکھا رہی ہیں۔ خواتین شیفز میں اگر کوئی کھانوں کی تراکیب اور طریقوں کے ساتھ غذائیت کے نکات پر بات کرتی ہیں تو وہ آمنہ ہیں۔ اپنے ہر پروگرام پر طبی نقطۂ نظر سے سیر حاصل گفتگو بھی کرتی ہیں اسی حوالے سے ان سے کی گئی بات چیت آپ بھی پڑھئے....

''آج کل کیا مصروفیات ہیں؟''

''میں صرف ڈالڈا کا ایک پروگرام Healthy Cooking ہی کر رہی ہوں اور پچھلے ڈیڑھ برس سے صحت سے متعلق ایک چینل سے وابستہ ہو چکی ہوں، اس سے پہلے دوسرے چینلوں پر بھی پروگرام کرتی رہی ہوں۔''

''اس پروگرام کی انفرادیت کیا ہے جبکہ اس میں بھی پکوان ہی بنانا سکھائے جا رہے ہیں؟''

''اہم بات اور انفرادیت یہی ہے کہ ہم خواتین اور بچوں بلکہ ہر عمر اور جنس کے افراد کی صحت کے حوالے سے مختلف کھانے پکانا سکھاتے ہیں۔ ہمارا موٹو صحت ہے اور خاص کر وزن بڑھ جانے اور بلڈ پریشر، شوگر، دل کے امراض اور نشوونما کے مسائل کا احاطہ کرتے ہوئے صحت بخش کھانے تیار کرنے کے طریقے بتائے جاتے ہیں۔ چونکہ یہ چینل اسپتال کی انتظامیہ کے زیر اہتمام چل رہا ہے تو لازماً بنیادی مقصد بھی صحت کا شعور اجاگر کرنا ہے اور پروگرام میں صحت مند اور کارآمد زندگی بسر کرنے کی تدابیر بتائی جاتی ہیں۔ آج کل کھانوں سے بداحتیاطیاں ہو رہی ہیں اور ہر دوسری عورت کا مسئلہ وزن کی زیادتی ہے اور اسی سے جگر، لبلبے، دل اور دوسرے اعضاء کی بیماریاں جنم لیتی ہیں یعنی طرز زندگی اور کھانوں کے آداب بہت حد تک غیر مفید ہو گئے ہیں۔ میرے پروگرام میں جو کہ 50 منٹ کا ہوتا ہے جس میں 10 سے 15 کالرز شریک کئے جاتے ہیں سب کے سب غلط طرز غذا کی وجہ سے لاحق ہونے والی بیماریوں کا ذکر کر کے ڈائٹ پلان تجویز کرواتے ہیں۔

ہمارا موٹو صرف
اچھی صحت ہونا چاہئے

''غذا سے وزن کی پیچیدگی پر قابو پانا وقت طلب کام ہے جبکہ سلمنگ سینٹرز چند ہفتوں میں کئی پاؤنڈ کم کرنے کی پرکشش آفر بھی دیتے ہیں، کیا یہ پیشکش صحت مندانہ نہیں ہوتی؟''

''قطعاً نہیں ہوتی کیونکہ وہ ہربل واٹر دیں یا پاؤڈر کی شکل میں اجزاء دیں یہ فوری طور پر بدن کا پانی ضائع کرنے کا کرشمہ تو دکھاتے ہیں مگر میٹابولزم تیز ہو جانے پر تیزی سے گھٹنے والا وزن ہارمونز کو غیر متوازن کر دیتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ ان گولیوں اور پانی سے یورین زیادہ آ جاتا ہے اور وزن کم ہونے لگتا ہے لیکن گردوں کے افعال بری طرح بگڑتے ہیں۔ جہاں یہ وزن کم ہوتا ہے وہیں تیزی سے پھر بڑھ جاتا ہے۔ اس میں توازن اور استحکام نہیں رہتا۔ مہنگائی ویسے ہی بڑھ چکی ہے آپ ہزاروں روپے موٹاپا دور کرنے کے لئے خرچ کریں اور نتیجے میں ایک بار پھر بیمار ہو کر اسپتالوں کا رخ کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں، مسئلے کا مستقل حل سادہ غذاؤں کا استعمال ہے۔ ہمارا حال یہ ہے کہ جب تک آدھے کپ کے برابر تیل میں کھانا نہ پکالیں دل خوش نہیں ہوتا، یہ سب فرسودہ خیالات ہیں۔ بین الاقوامی تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ اولیو آئل ہی میں پکے کھانے صحت بخش اور غذائیت سے پر ہو سکتے ہیں اگر آپ کیلوریز گننا شروع کر دیں اور احتیاط کریں تو آٹھ ہفتے میں آئیڈیل وزن حاصل کر سکتی ہیں۔''

''بچوں کی تربیت اور ان کے کھانوں میں فوڈ چینلز کا کوئی قابل ذکر کردار رہا ہے؟''

''یوں تو ہر چینل بچوں کے لئے چند خاص پروگرام کرتا آیا ہے مگر میں خصوصی طور پر اپنے پروگرام میں کوشش کرتی ہوں کہ کوئی نہ کوئی ایسی کال ضرور ہو تاکہ ماؤں کو کھانے بناتے وقت کچھ options مل جائیں کہ جس سے ان کے دسترخوانوں پر رنگارنگ اور خوش ذائقہ کھانے موجود ہوں۔''

''آپ کا اپنا پسندیدہ شیف؟''

''شیف ذاکر، ان کے پکانے کا انداز دلچسپ اور مشفقانہ بھی ہے اور وہ خاصے جانکار بلکہ تجربہ کار شیف ہیں۔''

''آپ کی تربیت کہاں سے ہوئی؟''

''میں نے Le Cordon Bleu لندن سے کوکنگ کی باقاعدہ تربیت لی ہے اور وہیں سے مجھے کم سے کم

چنتائی سے کھانے پکانے کی ترغیب ملی ہے۔ بیرونی دنیا میں پکوان کا تصور بدل گیا ہے۔ وہاں اُبالنے سے لے کر چنگ اور بیکنگ تک نئی تکنیکوں پر کام ہو رہا ہے۔''

''آپ پروگرام کرنے سے پہلے ہوم ورک کس طرح مکمل کرتی ہیں؟''

''میرا ہوم ورک ہی میرا passion اور ریسرچ ہے۔ دنیا بہت ترقی کرچکی ہے۔ ڈائٹ سے لے کر کیا کچھ نیا ہو رہا ہے؟ کیسی نئی مہارتیں سامنے آ رہی ہیں ان کے لئے اپ ڈیٹ رہنا بہت ضروری ہے۔ میں نے یہ سیکھا ہے کہ پکانے والے پروگرام بھی آسانی سے نہیں کئے جاسکتے۔ آپ کچن و طبخ کی باشندہ ہیں اپنے اوپر نئی دنیا کا دریچہ کھلا رکھئے۔ نئی معلومات، جدید انداز اور تکنیکیں اپنانی بہت ضروری ہیں۔''

''آپ کا دن کیسے گزرتا ہے، کیا کیا معمولات انجام دیتی ہیں؟''

''صبح اسکول سے بیداری کی پرانی عادت ہے پھر بچوں کو اسکول لے کر جانا، واپسی پر تازہ سبزیوں کی خریداری وغیرہ کرنا پھر واپس آ کر پروگرام کی تیاری کرنا، مختلف بین الاقوامی چینلز اور کتابوں کا مطالعہ کرنا، سائنسی اور طبی نوعیت کی اہم معلومات یکجا کرنا تاکہ صحت سے متعلق مواد اکٹھا کرسکوں، ساتھ ہی ساتھ گھر داری کے معاملات بھی دیکھتی رہتی ہوں۔ بچوں کے کھانوں میں ذاتی دلچسپی لیتی ہوں تاکہ انہیں صحت بخش غذائیت کی اشیاء مہیا ہوں۔ اس کے بعد بچوں کو اسکول سے لانا اور ہوم ورک دیکھتے ہوئے آدھا دن گزر جاتا ہے، پھر تین بجے کے قریب اسٹوڈیو جاتی ہوں جہاں لائیو پروگرام کرتی ہوں۔ اپنا ذاتی بزنس Cup of Soup کے نام سے کر رہی ہوں۔ یہ مختلف سوپ آغا سپر مارکیٹ کلفٹن کراچی میں دستیاب ہیں۔ یہ کام اپنی ذاتی نگرانی میں کرتی ہوں۔ یہ گرم کرکے پینے کے لئے تیار اجزاء پر مشتمل سوپس ہیں اور یہ صحت بخش افزاء بھی ہیں۔''

''آپ کا پسندیدہ کھانا یا ڈش؟''

''دنیا بھر میں گھومنے کے بعد ہر وہ کھانا اچھا لگا جو کم روغن میں بنا ہو اور جس میں سبزیوں کا استعمال خوب ہو۔ ذاتی طور پر گرلڈ پرانز اور پاستا بہت اچھے لگتے ہیں۔''

''کیا اپنے کچن سے پکی والی دوستی ہے؟''

''بالکل ہے بلکہ عشق کی حد تک ہے۔ میاں اور مجھے کھانے کا بہت شوق ہے اسی لئے پکانے میں بھی بے پناہ دلچسپی ہے۔''

''کھانے میں ایسا کون سا جزو ہے جسے بہت پسند کرتی ہوں اور بارہا استعمال کرتی ہوں؟''

''یوں تو ہر جزو کی اپنی صلاحیت ہوتی ہے اور کوئی چیز بے کار نہیں ہوتی مگر زیتون کا تیل ایسا جزو ہے جو میرے ہر کھانے میں ملتا ہے۔ اس تیل میں موٹو کچھ ریڈیکلز فیٹس موجود ہیں جو کئی جسمانی عارضوں کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ زیتون تین شکلوں میں استعمال کیا جائے یعنی ثابت پھل سے لے کر اسے مسل کر یا اس کا رنگ بدل جائے تب بھی سود مند رہتا ہے۔''

''اور کوئی ایسا جزو جسے کھانوں میں استعمال نہیں ہونا چاہئے؟''

''اجینوموتو واحد ایسا جزو ہے، امریکا اور برطانیہ میں اس کے استعمال پر پابندی لگ چکی ہے۔ اس سے اسٹروک اور نوزیا کے علاوہ کئی عارضے لاحق ہونے کے واقعات سامنے آ رہے ہیں۔ ہمارے ہاں چائنیز کھانوں میں ذائقے کی تشکیل کے لئے اس نمک کا استعمال ہوتا ہے جو نہایت مضر صحت ہے۔ میں نے کبھی بھی اسے استعمال نہیں کیا نہ ہی اس کا مشورہ دوں گی۔''

''پاکستانی شیفز اور فوڈ چینلز کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟''

''ویسے تو پاکستان میں تین ہی باقاعدہ فوڈ چینلز ہیں یہ بھی رفتہ رفتہ بین الاقوامی معیار کو چھونے لگے ہیں لیکن بین الاقوامی چینلوں کا اپنا ہی مزاج ہے وہ جدید ترین طبی و تکنیکی مہارتوں کو بروئے کار لا رہے ہیں۔ ایک دن ہم بھی ایسا کرنے لگیں تو اچھا ہے۔ ہمارے چینل ابھی خاصے نو عمر ہیں اور ترقی کی بڑی گنجائش ہے۔''

''دنیا بدل تو چکی ہے مگر کیا آپ کے کچن میں اب بھی سل بٹہ رکھا ہے؟''

''بالکل رکھا ہے اور یہ قطعی حیرت انگیز بات نہیں کہ آپ اپنے مصالحے خود پیس رہی ہیں۔ بازار کے تیار شدہ مصالحوں کو سہولت کی وجہ سے استعمال کرنے کا رجحان غالب آ گیا ہے جبکہ یہ preservatives پر مشتمل ہوتے ہیں۔ میری ان تمام ملازمت پیشہ خواتین سے بھی اپیل ہے کہ خدارا وقت بچاتے بچاتے بیماریاں اور عارضے نہ پالئے۔ مجھے تھائی فوڈ بہت پسند ہے اور اس مخصوص کیوزین میں موٹا کٹا ہوا مصالحہ استعمال کرنے سے ہی اس کا ذائقہ ابھرتا ہے۔ چوپر بلینڈر میں ذائقے والی کوئی بات ہے ہی نہیں۔''

میرے کچن میں سل بٹہ آج بھی رکھا ملے گا کیونکہ میں کھانوں میں صحت افزا اجزاء شامل کرتی ہوں

''کیا مخصوص کھانوں کے تیار مصالحوں کے لئے بھی یہی رائے دے گی؟''

''ان میں ذائقہ تشکیل دینے والے خاص اجزاء ضرور شامل ہوتے ہیں مگر ان میں ایسے preservatives پائے جاتے ہیں جو مضر صحت ہوتے ہیں بہتر ہے کہ اپنے روایتی مصالحوں کے اجزاء سے تناسب طے کرکے کھانے پکائے جائیں اور ڈبوں میں محفوظ پروسیسڈ کھانے کھانے کا رجحان نہ اپنایا جائے یہ ایسا ہی ہے جیسے آپ خود اپنے کنبے کے ساتھ دشمنی کر رہی ہیں، یقیناً آپ ایسا نہیں چاہیں گی۔ صحت افزا نشوونما کے لئے فاسٹ فوڈ کو ترک کرنا پڑے گا اسی طرح ان ڈبوں والے کھانوں کا رواج بھی ختم کرنا چاہئے۔ یہ سہولت دوہرا عذاب بن جاتی ہے خاص کر اس وقت جب نوجوان بچیاں ایام اور PCO کی تکلیفوں سے گزرتی ہیں تب ماؤں کو احساس ہوتا ہے کہ وہ کیا غلطی کر بیٹھی ہیں۔''

''آپ کو حوصلہ افزا حالات اور شوہر کی Support کس حد تک رہی؟''

''میرے شوہر اور امی کی وجہ سے ہی آج میں اس مقام پر ہوں۔ ماں کی دعا تو ساری عمر رہنمائی کرتی ہے۔ مجھے بھی اعتماد دینے میں امی ہی کا ہاتھ ہے۔ ماں سچے دل سے بچوں کی نشوونما بھی چاہتی ہے اور کیریئر میں بھی کامیابی کی دعاؤں سے بچہ پھلتا پھولتا ہے۔''

گھر کے پِسے مصالحے ہنڈیا کی بڑھائیں رونق

وقت کم ہے مقابلہ سخت تو پھر نکالئے چوپر گرینڈر یا ہاون دستہ!

آج کی برق رفتار زندگی میں ورکنگ ویمن کے لئے وقت بہت بڑا مسئلہ ہے کہ ان کو دفتری امور کے علاوہ گھریلو ذمہ داریوں کو بھی سنبھالنا پڑتا ہے، اس صورتحال کو بھانپتے ہوئے بازار میں ریڈی میڈ مصالحہ بنانے والوں نے ان کی سہولت کے لئے بے شمار ذائقوں کے مصالحے یکجا کردیئے ہیں، جبکہ گھر کے بنے ہوئے مصالحے نہ صرف ان کے مقابلے میں سستے پڑتے ہیں بلکہ ان میں کسی قسم کی ملاوٹ کا ڈر بھی نہیں ہوتا۔ ویسے بھی گرینڈر اور چوپر نے بہت سے مسئلے حل کردیئے ہیں، جبکہ سل بٹے پر پسا ہوا مصالحہ اور قیمے کا مزا ہی اور ہوتا ہے لیکن اب بہت کم گھرانوں میں سل بٹے استعمال ہوتے ہیں کہ اس میں محنت اور وقت دونوں درکار ہیں تو آج ہم آپ کو ان کھانوں کے مصالحے بتاتے ہیں جنھیں تیار کرنے کے بعد آپ کو باہر کے ریڈی میڈ مصالحوں کی ضرورت نہیں رہے گی۔
مندرجہ ذیل تمام مصالحوں کو پیس کر محفوظ کرلیں۔

نہاری مصالحہ

(ایک کلو بونگ اور آدھا کلو ہڈیوں کے لئے)

لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد درمیانی
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
بڑی الائچی کے دانے	ایک چائے کا چمچ
سونٹھ	ایک چائے کا چمچ
پپلی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
سادہ آٹا	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

سونف، الائچی، سونٹھ اور پپلی کو باریک پیس کر رکھ لیں، گوشت اور ہڈیوں کو ایک پیاز اور تھوڑی سی ثابت کالی مرچ ڈال کر گلا لیں۔ دہی میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پسے ہوئے مصالحے ملا لیں۔ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں دو پیاز کو سنہری فرائی کرلیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس مصالحے کا مکسچر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے۔ ابلا ہوا گوشت اور ہڈیاں ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں۔ یخنی کو چھان کر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

قورمہ مصالحہ

(ایک کلو گوشت کے لئے)

نمک	حسب ذائقہ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
بادام پسے ہوئے	دو کھانے کے چمچ
خشخاش پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ

ان تمام مصالحوں کو دو کھانے کے چمچ تازہ پسے ہوئی ادرک لہسن کے ساتھ ایک پیالی دہی میں ملا لیں۔ پھر آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کرکے اس میں ثابت گرم مصالحہ کڑکڑا لیں اور اس میں یہ مصالحے کا مکسچر، گوشت، ایک پیالی فرائی کی ہوئی پیاز اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں چند قطرہ کیوڑہ ایسنس کے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

دم قیمے کا مصالحہ

(ایک کلو قیمے کے لئے)

نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کچری یا پپیتہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (تلی پسی ہوئی)	دو عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

دھنیا، زیرہ، چنے اور ناریل کو ہلکا سا بھون کر پیس لیں اور قیمے میں نمک، ادرک لہسن، کچری، پسی ہوئی پیاز، تلی ہوئی پیاز، لال مرچ اور گرم مصالحے کے ساتھ ڈال کر کم از کم دو گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر کوئلے کے ٹکڑے کو چولہے پر گرم کرکے قیمے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر دو سے تین چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر کوئلہ نکال کر قیمے کو پکنے کے لئے رکھ دیں، شروع میں دو سے تین منٹ آنچ تیز رکھیں پھر آنچ بالکل ہلکی کرکے اتنی دیر پکائیں کہ گھی علیحدہ ہوجائے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر۔ 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name		نام
Address		پتہ
Phone No		فون نمبر
Email		ای میل

مفت کال کریں 0800-32532 یا خط لکھیں P.O.Box 3660 کراچی، پاکستان
یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

پھولوں سے مہکتے گجرے

جنہیں پہن کر خواتین آج بھی پھولے نہیں سماتیں

بنتِ حسن

نرم و نازک، حسین رنگوں کے پھول اور ان کی مہکتی خوشبو ہر انسان کے دل میں خوش کن احساس کی لہر دوڑاتی ہے۔ بات جب صنف نازک کے بجنے سنورنے کے طور طریقے اور وقت کے بدلتے انداز پر کی جائے تو جاذب نظر لباس، جدید تقاضوں سے ہم آہنگ میک اپ اور انفرادیت سے بھرپور زیورات کے بغیر مکمل ہو ہی نہیں سکتی۔ عمر کے ہر حصے میں خواتین ہر محفل میں ایک دوسرے سے سبقت لے جانے کے لئے کوشاں رہتی ہیں۔ تقریب کا دعوت نامہ ملتے ہی ذہن میں پہلا خیال یہی ابھرتا ہے کہ کیا پہنا جائے اور کیسے سنورا جائے؟

حسن و آرائش سفر میں پھولوں سے بنے گجرے کب متعارف ہوئے؟ اس بات سے قطع نظر قدرتی رنگوں سے آراستہ خوشبوؤں میں بھیگے یہ انمول تحفے ہر خاص و عام میں بے انتہا مقبول ہیں۔ پھولوں سے بنی مالا برصغیر کا روایتی زیور ہے، اسے خواتین بار سنگھار کی غرض سے زیادہ تر بالوں میں لگاتی تھیں۔ اس کے علاوہ بعض حوالوں میں اسے گھر کے دروازوں پر باندھنے کا ذکر بھی ملتا ہے، تاکہ در و دیوار خوشبو سے مہکتے رہیں۔ ساتھ ہی وہاں کے مذہبی تہواروں میں پرساد کا درجہ بھی رکھتا ہے۔

ہم اپنے بڑوں سے سینہ بہ سینہ سنتے چلے آرہے ہیں کہ شروع میں بالوں اور ہاتھوں میں پھول سجانے کا رواج عام تھا۔ آپ کی نانیاں دادیاں بھی عموماً گملے یا کیاری میں لگے بیلے کے پھول توڑ کر اپنے کانوں میں پہن کے پھولے نہ سماتی ہوں گی اور ذرا سی فرصت ملی تو پھولوں کو سوئی سے دھاگے میں پرو کر لڑیاں بنائیں اور ہاتھوں میں بھی پہن لیں۔ صبح سے شام تک کسی پرفیوم کی ضرورت ہی نہیں رہتی اور انہیں کسی تقریب کے بلاوے کی ضرورت بھی نہیں پڑا کرتی ہوگی بلکہ وہ ایسا کرکے آج بھی اپنے اندر کی دنیا سے محظوظ ہوتی ہوں گی اور بیتی رُتوں کی مہکتی ساعتوں کو پھر سے تازہ کرلیا کرتی تھیں۔ پھولوں سے بنی مالائیں ہمارے ہاں ذکر و اذکار کی مقدس مذہبی محفلوں میں پہنانے کا رواج عام ہے۔ جب سے ہوش سنبھالا ہے پھولوں کے گجرے باقاعدہ فیشن کا حصہ بنے نظر آتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج آپ کو گجرے بنانے والے ڈیزائنرز موتیا، گلاب، چمپا، چنبیلی اور گیندے سے بنے ہار، کنگن کے علاوہ جھمکے، بالیاں، ٹیکا، انگوٹھی سمیت ہاتھ کے گجرے، جوڑے اور چوٹی میں سجانے والے گجرے بنارہے ہیں اور ان کی نئی نئی قسمیں سامنے آتی رہتی ہیں۔ شادیوں کا اہتمام کرنے والے بھی اب ہر تقریب کی مناسبت سے آرڈر پر گجرے بنا کر دیتے ہیں۔ شادی بیاہ کی ہر تقریب گجروں کے بنا ادھوری ہے۔ اس کے علاوہ پھولوں کی مالا سے دلہا کی کار سجانے اور شادی کی تقریبات کے فنکشنز کی سجاوٹ بھی کی جاتی ہے۔ اسٹیج کی سجاوٹ بھی قدرتی پھولوں سے کی جاتی ہے۔ جبکہ فیشن انڈسٹری بھی نت نئے ڈیزائنوں کے زیورات متعارف کرواتی رہتی ہے، جو پھولوں اور گجروں سے متاثر ہو کر بنائے جاتے ہیں۔ بات یہیں ختم نہیں ہوتی ہماری اردو شاعری میں بھی خوشبو سے معطر کومل احساسات کو موضوع سخن بنایا گیا ہے۔

فیشن انڈسٹری ایسے کنگن متعارف کرواتی رہتی ہے، جو پھولوں اور کلیوں سے متاثر ہو کر بنائے جاتے ہیں

کنگن بیلے کا... پروین شاکر

اس نے میرے ہاتھ میں باندھا
اجلا کنگن بیلے کا
پہلے پیار سے تھامی کلائی
بعد اس کے ہولے ہولے پہنایا
گہنا پھولوں کا
پھر جھک کر ہاتھ کو چوم لیا!
پھول تو آخر پھول ہی تھے
مرجھا ہی گئے
لیکن میری راتیں ان کی خوشبو سے اب تک روشن ہیں
بانہوں پر وہ لمس ابھی تک تازہ ہے
(شاخ صنوبر پر اک چاند دمکتا ہے!)
پھول کا گہنا
پریم کا کنگن
پیار کا بندھن
اب تک میری یاد کے ہاتھ لپٹا ہوا ہے!

باقاعدہ ورزش سے انسولین مؤثر طور پر کام کرنے لگتی ہے

ماہرِ ذیابیطس ڈاکٹر کیپٹن سلیم برنی کہتے ہیں

ڈاکٹر کیپٹن سلیم برنی

انٹرویو: سحر حسن

جہاں خون میں شوگر (گلوکوز) کی زیادتی آنکھوں، شریانوں اور گردوں کو متاثر کرنے کا باعث بن سکتی ہے، وہیں خون میں شوگر کی سطح کم ہوجانے سے بعض اوقات مریض کی موت بھی واقع ہوجاتی ہے۔ ہم نے صحت کے حوالے سے مرتب کئے جانے والے خاص شمارے میں اپنے قارئین کے لئے جنرل فزیشن اور ماہر ذیابیطس ڈاکٹر کیپٹن محمد سلیم برنی سے بات چیت کی۔ آپ نے 1980 میں MBBS کیا۔ جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر سے ہاؤس جاب مکمل کی۔ 1981ء سے 1983ء تک پاکستان آرمی میں بحیثیت میڈیکل آفیسر خدمات انجام دیں۔ اس دوران آپ کمبائنڈ ملٹری ہاسپٹل کھاریاں اور پھر ہیڈ کوارٹر ہاسپٹل تربت میں کام کرتے رہے۔ آپ نے ذیابیطس میں اسپیشلائزیشن بقائی میڈیکل یونیورسٹی سے کی۔ آپ پرائمری کیئر ڈائیبیٹک ایسوسی ایشن پاکستان سے بھی منسلک ہیں۔ سالہا سال سے مریضوں کی خدمت میں مصروف عمل ہیں۔ آپ سے ہونے والی گفتگو نذر قارئین ہے۔

"ذیابیطس کی علامات کس طرح ظاہر ہوتی ہیں؟"

"پیشاب کا زیادہ آنا، بھوک پیاس زیادہ لگنا، حلق خشک ہونا، زخم ہوجانے کی صورت میں جلد نہ بھرنا، غیر معمولی تھکاوٹ، پیروں میں درد ہونا، بلاوجہ وزن کا آہستہ آہستہ کم ہونا یا بڑھ جانا وغیرہ۔"

"خون میں شکر کم ہونے Hypoglycemia کی علامات کیا ہیں؟"

"بلڈ شوگر (گلوکوز) 70mg/dl سے کم ہوجائے تو عام طور پر پسینہ آنا، بھوک لگنا، چکر آنا، اعصابی تناؤ، زبان میں لڑکھڑاہٹ، متلی کی شکایت، سردرد، تھکن کا احساس ہونا وغیرہ۔ خون میں شکر کی کمی اگر مزید شدت اختیار کرجائے تو غنودگی، غشی طاری ہونے اور بے ہوشی جیسی علامات بھی ظاہر ہوسکتی ہیں۔"

"ذیابیطس اور پری ذیابیطس کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟"

"ناشتے سے پہلے یعنی خالی پیٹ مریض کا شوگر لیول 125mg/dl سے زائد اور کھانے کے بعد 200 سے بڑھ جائے تو یہ ذیابیطس ہے۔ جبکہ ناشتے سے پہلے والا شوگر لیول 100mg/dl سے 125 کے درمیان ہو اور کھانے کے بعد مریض کا شوگر لیول 140mg/dl سے 200 تک ہو تو اسے ہم پری ذیابیطس کہیں گے۔ علاج اور احتیاط نہ کرنے کی صورت میں یہ ٹائپ 2 کی طرف لے جاتی ہے۔"

> اِس مرض پر قابو پانے کے لئے بیماری کو سامنے رکھ کر خوراک، ادویات اور ورزش کا درست تعین کرنا انتہائی ضروری ہے

"ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 میں کیا فرق ہوتا ہے؟"

"ٹائپ 1 ان لوگوں کو ہوتی ہے جن کے جسم میں انسولین نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اور ایسے مریضوں کا علاج صرف انسولین ہے۔ اس کی شرح بچوں اور ٹائپ 2 کی شرح بڑوں میں دیکھی گئی ہے۔ عمر کے کسی بھی حصے میں جسے شوگر ہوجائے یعنی جسم میں انسولین کم ہوجائے یا انسولین کی کارکردگی اور اثر انگیزی کم ہوجائے یعنی مریض انسولین resistant ہوجائے تو اسے ٹائپ 2 کہا جائے گا۔ ایسا عام طور پر 15 سال کی عمر کے بعد ہوتا ہے۔ ان لوگوں میں انسولین کی مقدار اتنی کم نہیں ہوتی کہ زندگی کا دارومدار انسولین لینے پر ہو، یہ مریض عموماً موٹے ہوتے ہیں۔"

"Gestational ذیابیطس کا آغاز کب ہوتا ہے؟"

"Gestational ذیابیطس عورتوں کو عموماً حمل کے دوسرے نصف حصے میں تشخیص ہوتی ہے۔ یہ بیماری آئندہ زندگی میں بچے کی پیدائش کے بعد خود بخود ختم بھی ہوجاتی ہے، لیکن بعد میں دوبارہ اور مستقل ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔"

"ذیابیطس کی شکار حاملہ عورتوں کو کس قسم کی پیچیدگیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟"

"الٹی، متلی، حمل ضائع ہوجانا، بچوں میں پیدائشی جسمانی نقص ہونا Eclampsia اور Pre Eclampsia وغیرہ۔ اسی لئے برتھ کنٹرول میں دو سے تین بچوں کا option دیا جاتا ہے۔"

"عورتوں کو اس بیماری کی صورت میں کس قسم کی Gynecological care کی ضرورت ہوتی ہے؟"

"بیماری شدید ہو تو مختلف قسم کے امراض کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کی وجہ سے انہیں دورانِ حمل بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ حمل کے دوران جب بچے کے اعضاء تشکیل پاتے ہیں، اس دوران اگر ذیابیطس پر مؤثر طریقے سے قابو نہ پایا جائے تو حمل کے ضائع ہوجانے یا بچے کے اعضاء اور دل میں نقص ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔"

"کیا شوگر کی سطح بڑھنے اور گھٹنے کے اثرات ذہن پر بھی پڑتے ہیں؟"

"دونوں صورتوں میں مریض کے دماغ پر منفی اثرات پڑتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں میں ڈپریشن عام لوگوں کے مقابلے میں دوگنا زیادہ ہوتا ہے۔"

"کیا ذیابیطس کسی دوسری بیماری کے سبب بھی سامنے آسکتی ہے؟"

"کسی شدید Pancreatic pathology کے بعد جس میں Physical trauma (ایکسیڈنٹ، چوٹ لگنے)، لبلبے کے کینسر (Carcianoma)، لبلبے کے انفیکشن pancreatitis کے بعد یا پھر لبلبے کے آپریشن سے ہوتی ہے، جسے ہم سرجیکل ذیابیطس کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ امراضِ قلب، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی زیادتی

کے باعث بھی ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔''

''کیا موٹاپے سے بھی اس بیماری کا تعلق بنتا ہے؟''

''جسم کا بھاری ہو جانا، توازن میں نہ رہنا اور موٹاپا Obesity وغیرہ کے باعث ان افراد کے خلیات پوری طرح انسولین استعمال میں نہیں لاسکتے اور اس طرح ایسے افراد ذیابیطس ٹائپ 2 میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ موٹاپا زیادہ ہو تو اس بیماری کا اندیشہ 30 گنا تک ہو جاتا ہے۔''

''کیا بچپن میں زیادہ ٹافیاں کھانا بھی اس بیماری کی وجہ بن سکتا ہے؟''

''یہ حقیقت ہے کہ ایسے بچوں میں بڑے ہو کر ذیابیطس کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اسی لئے بچپن ہی سے بچوں کو زیادہ چکنائی والی غذا، جنک فوڈ، ٹافیاں کھلانے میں احتیاط سے کام لینا چاہئے۔ والدین اس سلسلے میں غفلت ہرگز نہ برتیں۔''

غذائی چارٹ

ناشتہ

ایک پیالی دودھ دلیہ اور ایک انڈے کی سفیدی۔ یا

ایک ہلکی چپاتی یا دو سلائس براؤن بریڈ اور بغیر زردی والا انڈہ۔

دوپہر کا کھانا

ایک ہلکی چپاتی، شوربے والا سبزی کا سالن ایک درمیانی پلیٹ اور بغیر بالائی والا دہی ایک کپ۔ یا

ایک درمیانی پلیٹ دال چاول اور سلاد۔

رات کا کھانا

ایک درمیانہ پاستا۔ یا

دو سلائس براؤن بریڈ اور مرغی کا کم چکنائی والا پتلا سالن درمیانی پلیٹ۔ یا

ایک ہلکی چپاتی اور مچھلی کا شوربے والا سالن، جس میں روغن کم ہو، درمیانی پلیٹ۔

اسنیکس

مرغی یا مچھلی کا ایک سینڈوچ۔ یا

تازہ پھل (ایک سرونگ) یا

دو بسکٹ بغیر چکنائی والے۔ یا

ایک پیالی ابلے یا بھنے ہوئے چنے / مکئی۔

مشروبات

بغیر شکر کی چائے،

کافی یا سبز چائے۔

نوٹ: شوگر کے مریضوں کے لئے غذائی چارٹ مریض کی عمر اور بیماری کے حساب سے ہی مرتب کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے مریض کو ماہر غذائیت یا ماہر ذیابیطس کے تجویز کردہ پلان کے مطابق ہی غذا کا تعین کرنا چاہئے۔ مریض اپنے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق سادہ ہائی فائبر دلیے مثلاً پورج، وِیٹابیس، ہارن فلیکس، تازہ پھل، سلاد اور کچی سبزیاں، گندم سے بنے سادے بسکٹ، سوئیٹنر مثلاً کینڈرل یا سوئیٹکس کا استعمال کریں۔

''اس بیماری پر قابو پانے کے لئے آزمودہ ٹوٹکے بھی استعمال کئے جاتے ہیں، اس ضمن میں آپ کیا کہتے ہیں؟''

''جی ہاں، روایتی نسخے جن میں جامن کی گٹھلی، سدابہار کے پھول، کریلے کا پانی اور دارچینی وغیرہ کا استعمال کیا جاتا ہے، لیکن تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ ان چیزوں کو استعمال کرنے سے خون میں شکر کی مقدار تو کم ہو سکتی ہے مگر خوراک کی صحیح مقدار اور درست معلومات نہ ہونے کی وجہ سے جسم پر اس کے مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ اور اس طرح مریض مزید پیچیدگیوں کا شکار بھی ہو سکتا ہے۔''

''شوگر لیول چیک کرنے اور انسولین دینے کا کون سا طریقہ کامیاب ہوا ہے؟''

''خون میں شکر کی سطح جانچنے کے لئے گلوکومیٹر کا استعمال ٹھیک ہے۔ کیونکہ اس کے ذریعے مریض اپنا شوگر لیول کسی بھی وقت خود چیک کر سکتا ہے جبکہ انسولین سرنج کے مقابلے میں insulen pen زیادہ بہتر ثابت ہوا ہے کیونکہ یہ استعمال میں آسان اور سرنج کے مقابلے میں کم تکلیف دہ ہوتا ہے۔''

''اس مرض میں مبتلا افراد کتنی دیر ورزش کریں اور کس وقت، کھانے سے پہلے یا بعد میں؟''

''ورزش کرنے سے ذیابیطس کے مریضوں کو دُہرا فائدہ ہوتا ہے۔ باقاعدہ ورزش کرنے سے انسولین مؤثر طور پر کام کرنے لگتی ہے۔ نتیجتاً ذیابیطس پر اچھا کنٹرول ہوتا ہے اور دوسری طرف مناسب مقدار میں غذا اور ورزش وزن کم کرنے میں بھی مدد کرتی ہے، جس سے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول بھی کم ہوتا ہے۔ اگر روزانہ ممکن نہ ہو تو ہفتے میں کم از کم چار دن تیز رفتاری سے چلنا چاہئے۔ چلنے کے لئے مناسب وقت کھانے سے پہلے یا کھانے کے 4 گھنٹے بعد کا ہے۔ مرد حضرات ایک منٹ میں 120 قدم یا اس سے زیادہ اور خواتین ایک منٹ میں 100 قدم یا اس سے زیادہ تیز رفتار سے چلیں (کم از کم 30 سے 40 منٹ)۔''

''کیا دن میں چھ چھوٹے کھانے مریضوں کے لئے افادیت کے حامل ہیں؟''

''جی ہاں خاص طور پر اُن مریضوں کے لئے جو انسولین استعمال کر رہے ہیں یا جو زیادہ مقدار میں دوا لے رہے ہوں، انہیں یہ تجویز بھی دی جاتی ہے۔''

''پری ڈائبیٹیز کی صورت میں کس قسم کی احتیاطی تدابیر اپنائی جائیں؟''

''لائف اسٹائل میں تبدیلی، غذا میں احتیاط، وزن میں توازن ضروری ہے۔ 15 دن بعد لازمی شوگر ٹیسٹ کروائیں۔ بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی صورت میں ان بیماریوں پر بھی قابو پائیں۔''

''ذیابیطس کے مریض اپنی صحت کا خیال کس طرح رکھیں؟''

''ہمارے ہاں خصوصاً کم پڑھے لکھے مریضوں میں اپنی صحت کا خیال رکھنے کا شعور کم ہے، اسی لئے وہ باقاعدگی سے شوگر ٹیسٹ نہیں کرواتے، بیماری کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ایسا کرنا ٹھیک نہیں۔ اس مرض پر قابو پانے کے لئے بیماری کو سامنے رکھ کر خوراک، ادویات اور ورزش کا درست تعین کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہئے۔ اپنا بلڈ پریشر اور کولیسٹرول قابو میں رکھیں۔ اپنے پیروں کا معائنہ روزانہ کریں۔ کسی بھی زخم، چھالے، سوجن یا درد کی صورت میں اپنے معالج کو آگاہ کریں۔ اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں، سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔''

''شوگر کے مریض حسب ضرورت کیا کھائیں؟''

''کریلا، سفید/ لال مولی، اروی کے پتے، بینگن، ہری مرچ، ککڑی/ کھیرا، بھنڈی، پھول اور بند گوبھی، ہری/ سوکھی پیاز، پالک، لیموں، ٹماٹر، کدو، سوڈا واٹر، توری، سکنجبین یخنی، سلاد، انڈے کی سفیدی۔''

''کون سی غذا کم مقدار میں لی جاسکتی ہے؟''

''چاول، موسمبی، مالٹا/ کینو، چیکو، آڑو، روٹی، چھوٹا آم، مٹر، تلی ہوئی اشیاء، دلیہ، دالیں، جامن، فالسہ، بیسن، نوڈلز، بھٹہ، شریفہ، کھانے کا تیل/ گھی، اسپیگھیٹی، پپیتہ، مچھلی، دودھ بغیر بالائی کا، پنیر، سیب، مرغی، آلو، مارجرین/ مکھن، آلو بخارا، انڈہ، امرود، خوبانی، تربوز، چقندر/ گاجر، بغیر چربی کا گوشت، خربوزہ، کیلا، شلجم/ اروی/ آلو۔''

''ایسی غذائیں جو ذیابیطس کے مریضوں کو نہیں لینی چاہئیں؟''

''چیونگم/ چاکلیٹ، بیکری کے بسکٹ، بند ڈبوں والے شربت پھل، پھلوں کا رس، گنا، کھجور، کیک، پیسٹری، شکر، گڑ، شہد، شکر قندی، کولڈ ڈرنکس، آئس کریم، پڈنگ، کشمش، انجیر، جام جیلی۔''

آج کیا پکائیں؟

اتوار
مٹر بھرے ٹماٹر
چائنیز چلی چکن
01

پیر
چکن کارپاچیو
ریڈ تھائی کری
02

منگل
منس ربن رائس
اسپینش ٹاباز
03

بدھ
بینز کٹلٹس
اوگریٹین پائی
04

جمعرات
بڑیاں پلاؤ
بیک فش
05

جمعہ
انڈے چھولے
نلی گوشت
06

ہفتہ
دہی کی ترکاری
چیزی چکن اسٹکس
07

اتوار
فش نوڈلز
اورنج شیفون
08

پیر
مٹن میسوری
ٹنڈے کی بھجیا
09

منگل
کوکونٹ دال
تل پنیر
10

بدھ
فش پالک
سادی بریانی
11

جمعرات
ایرانی کوفتے
بیسن کی روغنی روٹی
12

جمعہ
جالی کباب
شاہی دم قورمہ
13

ہفتہ
ایزی فیک اسٹو
چاکلیٹ لیمنگٹن
14

اتوار
چکن ساؤتھ انڈین
قیمہ مونگرے
15

پیر
دیگی مرغ
غنچہ و بہار
16

منگل
بیف ہزاروی
انڈونیشین فرائڈ رائس
17

بدھ
کھٹا گوشت
ییسٹ ایگ پائی
18

جمعرات
موساکا
پرانز ان ریڈ کری
19

جمعہ
مغلئی قیمہ
مشروم اینڈ چیز پلاؤ
20

ہفتہ
کباب حلابہ
مچھلی کا سندھی سالن
21

اتوار
فش اسٹو
مرغ میوہ پلاؤ
22

پیر
کڑاہی آلو
پھلکیوں کا سالن
23

منگل
پستیکیو
گاجر گوشت
24

بدھ
ایپل اینڈ اونین کیش
پائن ایپل چاؤمین
25

جمعرات
ماپوٹافو
سندھی سلیجی
26

جمعہ
تنجن
پالک راجا
27

ہفتہ
ٹاکوز
مکھنی کوفتے
28

اتوار
چکن مصالحہ پلاؤ
چاکلیٹ لیمن موز کیک
29

پیر
چکن برنچ سلاد
اچاری آلو پراٹھا اور لوکی کا رائتہ
30

آپ کی صحت ڈالڈا کے ساتھ

قارئین آپ کی پرزور فرمائش پر ہم اس ایشو کو خصوصی ہیلتھ ایڈیشن کے طور پر پیش کر رہے ہیں۔ ویسے تو ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تراکیب میں سب سے پہلے اپنے قارئین کی صحت کو مدنظر رکھا جاتا ہے لیکن اس مرتبہ ہم نے ان تراکیب کو بنانے میں کچھ عام بیماریوں کے ماہرین جیسے کہ شوگر، دل کے امراض، موٹاپا اور حد سے زیادہ دبلے پن کے بارے میں رائے کو بھی شامل کیا ہے۔ یوں تو ماشاءاللہ اب لوگ اپنے بارے میں جاننے اور اپنی غذا کے بارے میں خاصے محتاط ہوگئے ہیں اسی کو دیکھتے ہوئے ہم نے اس ایشو کو ترتیب دیا۔

صحت کا عالمی دن

پس منظر

1945ء میں مختلف ممالک کے سفارت کاروں کی کاوشوں کی بدولت اقوام متحدہ کا قیام عمل میں آیا۔

1946ء میں اقوام متحدہ ہی کی ایک سماجی و اقتصادی کونسل تشکیل دی گئی، جسے صحت کے مسائل کے لئے وقف کر دیا گیا جو کہ پہلی عالمی جنگ کے بعد طبی امداد کی فراہمی کے حوالے سے Overburdened ہوگئی۔ اسی وجہ سے دوسری جنگ عظیم کے دوران مؤثر انداز میں خدمات انجام دینے کے قابل نہ رہی جبکہ یہ اقوام متحدہ کے ریلیف پروگرام کی انتظامیہ کا ہی کام تھا کہ وہ زخمیوں کا علاج معالجہ کریں۔

عالمی صحت اسمبلی کا کردار

7 اپریل 1948ء کو عالمی ادارۂ صحت (WHO) قائم ہوا۔ ابتداء میں تنظیم نے دنیا بھر سے چیچک کے خاتمے پر خطیر رقم خرچ کی اور دنیا بھر میں عوامی صحت کے بہت سے پہلوؤں کو بہتر بنانے کے لئے حکمت عملی وضع کی اور ان کے نفاذ اور عمل درآمد کو یقینی بنایا۔ آج لگ بھگ 193 ممالک WHO کے رکنیت اختیار کر چکے ہیں۔ 1948 میں پہلی عالمی صحت اسمبلی نے ''صحت کا عالمی دن'' منانے کا اعلان کیا۔

صحت کا پہلا عالمی دن

پہلا ''صحت کا عالمی دن 7 اپریل کو منانے کے شواہد ملتے ہیں جو در اصل عالمی ادارۂ صحت کی سالگرہ کا ہی دن تھا۔ تب سے یہ دن دنیا بھر کے افراد اور تنظیموں کو صحت کے مسائل کی تازہ ترین صورت حال پر غور کرنے اور صحت سے متعلق دور حاضر کی پیچیدگیوں پر قابو پانے کے لئے عملی اقدامات وضع کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

موٹاپے کے امراض کی ماہر ڈاکٹر فرح نادیہ کی رائے کے مطابق

''امتحانات کے دنوں میں فکر مند رہنا، بیٹھے بیٹھے مرغن کھانے اور کنفکشنری (بیکری میں بننے والی) آئٹمز کھاتے رہنا بہت نقصان دہ ہوتا ہے اور اگر کچھ جذباتی اور نفسیاتی عارضے بھی لاحق ہوں تب بھی بھوک کو کنٹرول کرنے والے غدود فعال نہیں رہتے۔ خواتین اور نوعمر بچیاں ورزش نہیں کرتیں اور جنک فوڈز زیادہ لیتی ہیں اس سے ہارمونل سسٹم بگڑ جاتا ہے۔ ورزش بہت ضروری ہے اور جنک فوڈ پر پابندی لگنی چاہئے۔ مائیں کنٹرول کریں گی تو بچیاں بھی محتاط ہو جائیں گی۔''

کیا کھائیں

چکی کے آٹے کی روٹی،
گرلڈ فش یا مرغی،
ناشتے میں دلیہ،
کوئی ایک پھل،
موسمی سبزیاں، سٹرس فروٹس،
دوپہر میں صرف سلاد اور ایک پھل،
رات کے کھانے میں پروٹین حسب ذوق (مچھلی یا مرغی)۔

کم مقدار میں کھائیں

میٹھی چائے،
آم،
بالائی والا دودھ،
آئسکریم اور بیکری آئٹمز
اور بڑا گوشت۔

کیا بالکل نہ کھائیں

بڑا گوشت (گائے بھینس وغیرہ)
ہر روز پورا انڈہ،
مٹھائیاں، میٹھے مشروبات اور
کولا ڈرنکس۔

ذیابیطس کے ماہر ڈاکٹر کیپٹن محمد سلیم برنی کہتے ہیں

"اس مرض پر قابو پانے کے لئے بیماری کو سامنے رکھ کر خوراک، ادویات اور ورزش کا درست تعین کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہئے۔ اپنا بلڈ پریشر اور کولیسٹرول قابو میں رکھیں۔ اپنے پیروں کا معائنہ روزانہ کریں۔ اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں، لائف اسٹائل میں تبدیلی، غذا میں احتیاط، وزن میں توازن ضروری ہے۔ 15 دن بعد لازمی شوگر ٹیسٹ کروائیں۔"

کیا کھائیں

کریلا
سفید/لال مولی
اروی کے پتے
بینگن، ہری مرچ،
سلاد، بھنڈی، پالک،
پھول اور بند گوبھی۔

کم مقدار میں کھائیں

چاول
موسمی/مالٹا/کینو
چیکو، آڑو
تلی ہوئی اشیاء
روٹی، دلیہ، دالیں،
جامن، فالسہ، بیسن۔

کیا بالکل نہ کھائیں

چیونگم/چاکلیٹ
گنا یا گنڈیری
کولڈ ڈرنکس
کھجور
نان ختائی/ بیکری بسکٹ
شربت/بند ڈبوں والے پھل۔

دل کے امراض کے ماہر ڈاکٹر واجد حسین کی رائے میں

"انسانی جسم میں دل ایسا اہم جزو ہے جس پر زندگی اور صحت کا مکمل انحصار ہوتا ہے۔ ایک جدید ترین تحقیق کے مطابق ایشیائی باشندوں کی طبعی عمر میں دس برس کی کمی ہوگئی ہے۔ یہ سب اچانک نہیں ہوا، عرصہ ہوا ہم نے دل کی حفاظت کرنی چھوڑ دی ہے۔ ہمارا طرز زندگی اور کھانے پینے کی ثقافت میں خاص بڑی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں۔ کسی زمانے میں لوگ کھاتے کم تھے اور چہل قدمی زیادہ کرتے تھے۔ اب سائنسی و میکانکی سہولتوں سے فائدہ اٹھاتے ہوئے چہل قدمی کم کرتے ہیں اور بیٹھے بیٹھے کھاتے رہتے ہیں، جس کے نتیجے میں موٹاپا بڑھا لیتے ہیں اور حیوانی چربی کا استعمال کر کے بلڈ پریشر، شوگر اور دل کے امراض میں اضافہ کرنے لگتے ہیں۔"

کیا کھائیں

مچھلی، مرغی، پھل،
تازہ سبزیاں،
پیاز، ادرک،
انڈے کی سفیدی،
اولیو آئل کیونکہ
اس میں مونو سیچوریٹس ہوتے ہیں۔

کم مقدار میں کھائیں

دودھ دہی بالائی
نکلا ہوا، کبھی کبھار
کافی، سرخ گوشت
اور اس سے بنے
کباب، انڈے۔

کیا بالکل نہ کھائیں

منشیات، سگریٹ نوشی،
کافی، مٹھائیاں،
گائے کے پائے،
پورا انڈہ، مکھن،
کولا ڈرنکس۔

مٹر بھرے ٹماٹر

اجزاء:

ٹماٹر چھوٹے سائز کے	200 گرام	شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی
مٹر	ڈیڑھ پیالی	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- تھوڑے سے سخت ٹماٹر لے کر ان کو دھو کر اوپر سے ان کا سرا کاٹیں اور احتیاط سے گودا نکال لیں تا کہ ٹماٹر ٹوٹنے نہ پائے
- پیاز کو آملیٹ کی طرح باریک کاٹ لیں، شملہ مرچ کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں اور مٹر کو تین سے چار منٹ ابال کر رکھ لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا پیس لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر اس میں پسا ہوا ہرا مصالحہ ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں
- مٹر ڈال کر ساتھ ہی نمک، سفید مرچ اور ٹماٹر کا گودا ڈال دیں، اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، شملہ مرچ ڈال کر چولہے سے اتار لیں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ٹماٹروں میں یہ فلنگ بھر دیں

پریزنٹیشن:

ویسے تو یہ خوبصورت اور صحت بخش ڈش ایسے بھی پیش کی جا سکتی ہیں اور چاہیں تو تین سے چار منٹ اوون میں بیک کر کے پیش کریں۔

چکن کارپاچیو

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	100 گرام
لہسن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	پارسلے (باریک کٹا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو لیں اور چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیالے میں نمک، لہسن، کالی مرچ، سرکہ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن بریسٹ کو اس سے میرینیٹ کر کے تین سے چار گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- میرینیٹ کئے ہوئے چکن بریسٹ کو چاپنگ بورڈ پر رکھ کر دونوں ہاتھوں سے دباتے ہوئے رول کی شکل میں لے آئیں
- پلاسٹک شیٹ میں اس رول کو لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اسے نکال کر جتنا ممکن ہو باریک سلائسز کاٹ لیں
- فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ پانی ڈال کر ایک وقت میں ایک سلائس رکھیں اور اسے دونوں طرف سے دو دو منٹ کے لئے درمیانی آنچ پر پکا لیں۔ تا کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور ذائقہ بھی برقرار رہے

پریزنٹیشن:

ڈش میں ان سلائسز کو رکھ کر ان پر چیز کا سلائس کاٹ کر رکھیں اور پارسلے چھڑک کر اس منفرد اور صحت بخش اٹالین ڈش کو اس مخصوص ڈریسنگ کے ساتھ پیش کریں۔

ڈریسنگ بنانے کے لئے: ایک کھانے کا چمچ مسٹرڈ پیسٹ میں ایک کھانے کا چمچ چینی، آدھی پیالی سرکہ اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ملا کر ایک بوتل میں ڈالیں اور اچھی طرح ہلا لیں۔

بینز کٹلٹس

اجزاء:

لال لوبیا	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سلائس	ایک سے دو عدد
میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	انڈے	دو عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- سب سے پہلے لال لوبیا کو صاف دھو کر چار پیالی گرم پانی میں بھگو دیں اور اس میں میٹھا سوڈا ڈال دیں
- پیاز کو موٹی کاٹ کر رکھ لیں، دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر موٹا کوٹ لیں
- لوبیا کو تین سے چار گھنٹے بھگو کر رکھنے کے بعد اس کا پانی پھینک دیں اور صاف گرم پانی ڈال کر تیز آنچ پر ابلنے رکھ دیں، ابال آنے پر لہسن ڈال دیں۔ ڈھک کر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ مکمل طور پر گل جائیں اور اس کا پانی خشک ہو جائے
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر چوپر میں ڈال کر پیس لیں اور پیستے ہوئے اس کے ساتھ موٹی کٹی ہوئی پیاز اور ڈبل روٹی کے سلائس شامل کر دیں
- چوپر سے نکال کر اس میں انڈے، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، گرم مصالحہ اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس میں نمک دھنیا اور زیرہ شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا کر حسب پسند شیپ کے کباب بنالیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں پھر فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

لال لوبیا میں گوشت کے برابر غذائیت ہوتی ہے تو اس غذائیت بھرے کٹلٹس کا حسب پسند چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

چکن برنچ سلاد

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد (200 گرام)	انناس	دو سے تین قتلے
میکرونی	آدھی پیالی	اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لہسن	دو جوئے	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد چھوٹی	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	تین سے چار عدد	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو سے تین عدد		

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- پھر ان کو پین میں ڈال کر آدھی پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، ایک جوا اور کالی مرچ ڈال دیں
- چکن گل جائے اور ایک سے دو چمچ یخنی رہ جائے تو چولہے سے اتار لیں، بوٹیاں علیحدہ نکال کر یخنی چھان کر
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال کر چھان لیں انھیں چھلنی میں رکھ کر ٹھنڈا پانی بہا دیں اور ا ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل چھڑک دیں
- ٹماٹر اور انناس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک پیالے میں ڈال کر ساتھ میں چکن، ابلی ہوئی میکرونی اور ڈال دیں
- پھر اس کی ڈریسنگ تیار کرنے کے لئے لہسن کے جوئے کو پیس کر ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، سفی سرکہ اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ملائیں
- آخر میں اس میں تھوڑا تھوڑا ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ملالیں اور سلاد میں پیالے پر چھڑکتے ہوئے اچھی طرح ملا

پریزنٹیشن:

اس صحت بخش اور خوش رنگ سلاد کو خوبصورت سے پیالے میں سجا کر پیش کریں تو مریض بھی خوش ہو کر کھائیں

پالک

	آدھا کلو
	ایک کلو
	حسب ذائقہ
	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
	دو عدد

لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
میدہ	حسب ضرورت
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

کے قتلوں کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں، لہسن اور پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
کی گٹھیوں کو کھول کر بڑے سائز کے پین میں ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ پکائیں
ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں، تین سے چار منٹ بعد پانی سے نکال کر پالک کو چوپ کر لیں
نمک، ادرک اور لال مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں
لگی ہوئی مچھلی کو ہلکا سا میدہ لگا کر اس میں فرائی کر کے نکال لیں
پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کر کے اس میں لہسن، پیاز، لال
اور زیرہ ڈال کر سنہرا فرائی کریں
اس میں پالک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں اور اس میں فرائی
ہوئی مچھلی ڈال دیں
کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

موساکا

اجزاء:

بینگن	دو عدد درمیانے
آلو	دو سے تین عدد
بھنا ہوا قیمہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
دار چینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
دودھ	ڈیڑھ پیالی
جائفل	ایک چٹکی
انڈے	دو عدد

ترکیب:

- گول بینگن کو دھو کر اس کے قتلے کاٹ لیں اور ان پر نمک چھڑک کر انھیں چھلنی میں رکھ دیں، آلوؤں کو چھیل کر تین سے چار منٹ ابال کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- انڈے کی سفیدیوں کو پانی کا چھینٹا ڈال کر پھینٹیں، بینگن کے قتلوں کو اس میں ڈبو کر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان قتلوں کو ہلکے سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- قیمہ بھونے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ایک چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کر کے اس میں ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں اور اس میں قیمہ، نمک، ایک چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ اور آدھی پیالی ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ڈھک دیں۔ جب پانی خشک ہونے لگے تو بھون کر چولہے سے اتار لیں
- بیشمل ساس بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن کو میدے کے ساتھ بھونیں اور خوشبو آنے پر اسے چولہے سے اتار کر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں انڈے کی زردیاں ڈال کر ملائیں اور جائفل ڈال کر ہلکی آنچ پر چولہے پر رکھ دیں، چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکا لیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور بیکنگ پین یا شیشے کی ڈش میں برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں۔ اس پر ڈبل روٹی کا چورا چھڑک دیں۔ سب سے پہلے ابلے ہوئے آلو کے قتلے رکھیں، اس پر فرائی کیے ہوئے بینگن رکھیں۔ پھر بھنا ہوا قیمہ پھیلا کر رکھیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- دوبارہ سے اسی طرح تہہ لگائیں اور آخر میں تیار کیا ہوا بیشمل ساس ڈال دیں اور تھوڑا سا چیز اور دار چینی چھڑک کر اس ڈش کو اوون میں رکھ دیں۔ 30 سے 35 منٹ بیک کر کے نکال لیں اور تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے حسب پسند ٹکڑے کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش میں قیمہ، انڈے، دودھ، چیز اور سبزیاں وغیرہ شامل ہونے کی وجہ سے یہ نہ صرف غذائیت سے بھرپور ڈش ہے بلکہ صحت کو بہتر کرنے کے لئے بھی مفید ہے۔

لیٹس پارسل

اجزاء:

چکن کا قیمہ	200 گرام
لائس برگ لیٹس کے پتے	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کچلا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز چوپ کی ہوئی	ایک عدد درمیانی
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
اجوائن پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
سرخ شملہ مرچ	حسب پسند
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ہری مرچیں	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں اور اچھی طرح نچوڑ کر رکھ لیں، پیاز کو بالکل باریک چوپ کرلیں اور لیٹس کے پتے علیحدہ کر کے رکھ لیں
- پھر اس میں نمک، لہسن، پیاز، اجوائن، پیپریکا اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180C° پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں، بیکنگ ٹرے کو ہلکا سا چکنا کر کے قیمے کو اس میں پھیلا دیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کرلیں
- اوون سے نکال کر پیالے میں ڈال کر مکمل ٹھنڈا کرلیں
- ہری پیاز کی پتیوں کو باریک کاٹ لیں، شملہ مرچ اور ٹماٹر کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ لیں
- تمام کٹی ہوئی سبزیوں کو بیک کئے ہوئے چکن کے قیمے میں ملالیں

پریزنٹیشن:

پلیٹ میں تین سے چار آئس برگ لیٹس کے پتے خوبصورتی سے رکھ کر اس میں یہ صحت بخش سلاد ڈال کر پیش کریں۔
نوٹ: لیٹس کے پتے نہ ملنے کی صورت میں سلاد کے پتے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

ایزٹیک اسٹو

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد (400 گرام)
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	چار جوئے
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	آدھا کلو
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
زیتون	حسب پسند
ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اس کی حسب پسند بوٹیاں کاٹ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، شملہ مرچ کو لمبائی میں کاٹ لیں اور زیتون کے بیج نکال کر رکھ لیں
- گرل پین پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل لگا کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس پر ادرک، لہسن اور ہری مرچوں کو دو سے تین منٹ گرل کرلیں۔ پھر ان تینوں چیزوں کو بلینڈر میں پیس لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں چکن کی بوٹیوں اور اجوائن ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ، نمک، کالی مرچ اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے
- شملہ مرچ اور زیتون ڈال کر ڈھک دیں اور دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس میکسیکن اسٹائل ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں یا پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

فش نوڈلز

[illegible]	آدھا کلو
[illegible]	200 گرام
[illegible]	حسب ذائقہ
...پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
...پیسٹ	ایک پیالی
...مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
...پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
...مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
...پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
...پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	حسب ضرورت
...کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پھر مچھلی کے قتلوں پر نمک، سفید مرچ، لہسن اور مسٹرڈ پیسٹ لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اسپیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال کر چھلنی میں چھان لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں، اچھی طرح بھن جائے اور خوشبو آنے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- ٹماٹر کے پیسٹ میں آدھی پیالی پانی ڈال کر اسے تھوڑا تھوڑا کر کے بھنے ہوئے میدے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ پکائیں پھر اس میں ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ملا لیں
- فرائنگ پین یا توے پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں اور مچھلی کے قتلوں کو ہلکا سا خشک میدہ لگا کر سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں اسپیگھیٹی پھیلا کر رکھیں، اس پر پین فرائی مچھلی رکھ کر اجوائن اور تھائم چھڑک کر اس صحت بخش ڈش کا مزہ لیں۔

پیسٹیکیو (Pasticcio)

اجزاء:

قیمہ	200 گرام
اسپیگھیٹی	100 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
میدہ	دو پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد
دودھ	ایک پیالی
پیاز	ایک درمیانی
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
چیڈر چیز	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	تین چوتھائی پیالی نرم کیا ہوا

ترکیب:

- سب سے پہلے پیسٹری بنانے کے لئے بڑے پیالے میں میدے (وہائٹ ساس بنانے کے لئے دو چمچ میدہ بچا کر رکھ لیں) میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ پھر اس میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں
- جب وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے تو اس میں ایک ایک چمچ ٹھنڈا یخ پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں اور ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے پین میں ڈال کر اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ادرک لہسن، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو بھون کر چولہے سے اتار لیں
- نمک ملے ہوئے ابلتے ہوئے پانی میں اسپیگھیٹی کو آٹھ سے دس منٹ ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- وہائٹ ساس بنانے کے لئے پین میں مارجرین یا مکھن اور میدہ ڈال کر بھونیں، خوشبو آنے پر چولہے سے اتار لیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر آجائے تو اس میں دودھ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں، ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ اور کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں
- اوون کو 180c پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں، پائی بنانے والے سانچے میں پیسٹری کو پھیلا کر لگا دیں۔ اوون میں رکھ کر اس میں تھوڑے سے چاول یا لوبیا ڈال دیں تاکہ یہ پیسٹری پھولنے نہ پائے۔ دس سے پندرہ منٹ بیک کر کے نکال لیں
- پہلے اس میں دو سے تین چمچ وہائٹ ساس پھیلا کر ڈال لیں، اس پر بھنا ہوا قیمہ ڈال کر اوپر سے ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈالیں اور آخر میں وائٹ ساس پھیلا کر ڈال دیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ بیک کریں اور اوپر سے سنہرا ہونے پر اوون سے نکال لیں
- ہلکا سا ٹھنڈا کر کے احتیاط سے پین سے نکال لیں اور حسب پسند ٹکڑے کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے اجوائن چھڑک دیں اور حسب پسند کیچپ یا چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

کباب حلابہ

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	تین سے چار عدد
دہی	ایک پیالی
اجوائن پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
پیٹا بریڈ	دو سے تین عدد
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کی ایک سائز کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- پیاز کو باریک چوپ کر کے ململ کے کپڑے میں ڈال کر دبا کر اس کا رس نکال لیں۔ ہرا دھنیا اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پھر ایک پیالے میں نمک، لہسن، کالی مرچ، پیاز کا رس اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گرل پین کو ہلکا سا چکنا کر کے ٹماٹر کو اس پر رکھیں اور درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ گرل کریں اور ٹھنڈے ہونے پر چھلکا اتار کر بلینڈ کر لیں
- اس میں حسب پسند نمک اور کالی مرچ ڈال کر اسے ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ پکا لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہرا دھنیا اور ہری پیاز (چاہیں تو باریک کٹے ہوئے زیتون بھی شامل کر لیں) ملا کر رکھ لیں
- گرل پین پر ڈالڈا اولیو آئل لگا کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس پر میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو پانچ سے سات منٹ گرل کر لیں
- پھر اسی پین پر پٹا بریڈ کو بھی ہلکا سا سینک لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں پیٹا بریڈ کے ٹکڑے رکھیں، ہر ٹکڑے پر پہلے تیار کیا ہوا ٹماٹر کا پیسٹ لگائیں پھر چکن رکھیں اور آخر میں دہی ڈال کر اس صحت بخش ڈش کو پیش کریں۔

ایپل اینڈ اونین کیش

اجزاء:

سیب	دو عدد
پیاز	ایک عدد
میدہ	ڈھائی پیالی
نمک	چٹکی بھر
کری پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد
کاٹیج چیز	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
دودھ	ایک پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- سیب (اس ڈش کو بنانے کے لئے تھوڑے سے سخت والے ہرے سیب استعمال کریں) کو دھو کر کش کرلیں اور پیاز کو باریک کاٹ لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو ایک منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کرلیں۔ پھر اس میں سیب اور کری پاؤڈر ڈال کر ملائیں اور تھوڑی سی آنچ تیز کرتے ہوئے فرائی کرلیں، چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈالڈا VTF بناسپتی کو کانٹے کی مدد سے ہلکا سا پھینٹ لیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں۔ میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں، پھر اس میں نمک، چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر دو کانٹوں کی مدد سے مکس کریں
- درمیان میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ٹھنڈا یخ پانی ایک ایک چمچ کرکے ڈالتے جائیں تاکہ وہ گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے۔ خیال رہے کہ یہ سارا عمل ٹھنڈی جگہ پر کریں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کو فریج سے نکال کر اس کے دس سے بارہ حصے کرلیں اور کوکیز بنانے والے سانچے میں ڈال کر اچھی طرح نیچے تک دبا کر لگائیں تاکہ پوری طرح اس میں فٹ ہوجائے۔ درمیان میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے چھوٹے چھوٹے کٹ لگالیں تاکہ بھاپ آسانی سے نکل سکیں
- اوون کو 180c پر بیس منٹ پہلے گرم کرکے سانچے کو اس میں رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ بیک کرکے نکالیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں دودھ، کریم اور چیز ملا کر مکسچر بنالیں، ہر سانچے میں ایک چمچ چیز کا مکسچر ڈال کر پھر سیب کا مکسچر ڈالیں اور اوپر سے پھر چیز کا مکسچر ڈال دیں۔ دوبارہ سے اوون میں پانچ سے سات منٹ کے لئے رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر گرم گرم شام کی چائے پر مہمانوں کو پیش کریں۔

منس ربن رائس

اجزاء:

چاول	دو پیالی
قیمہ	200 گرام
ملی جلی سبزیاں	ایک سے ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پودینہ	ایک گٹھی
ہری مرچیں	دو عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
زعفران یا زردے کا رنگ	ایک چٹکی
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ سبزیوں کو دھو کر چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھانیں اور ان کے تین حصے کر کے رکھ لیں
- پودینہ، ہری مرچیں، زیرہ اور لیموں کو ملا کر چٹنی پیس لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکی آنچ پر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور اس میں سبزیاں، قیمہ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- نیم گرم دودھ میں زعفران ڈال کر چاولوں کے ایک حصے میں ملا لیں، دوسرے حصے میں چٹنی ملا لیں
- بیکنگ پین میں چاولوں کے تینوں حصوں کو قیمے کے ساتھ تہہ لگا لیں، اوون کو 180c پر دس منٹ پہلے گرم کر لیں اور بیکنگ پین کو اس میں دس منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ویسے تو ان مزیدار چاولوں کو ایسے بھی پیش کیا جا سکتا ہے اور زیادہ خوبصورت بنانا چاہیں تو بیکنگ پین میں ہلکا سا مارجرین یا مکھن لگا کر اس میں چاولوں کی تہہ لگائیں اور بیک کرنے کے بعد سرونگ ڈش میں الٹ کر نکال لیں۔

انڈے چھولے

اجزاء:

سفید چنے	ایک پیالی
انڈے	چار عدد
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چنوں کو اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال دیں اور دو گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں۔ دو بارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر اُبالیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔ انڈوں کو اُبال کر چھیل لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں
- پھر ادرک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور چنے ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- دو پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں۔ انڈوں کو ثابت یا دو ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

مٹن میسوری

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کے چمچ
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ٹماٹر	دو عدد
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو موٹا کاٹ کر رکھ لیں، ادرک کو باریک کاٹ لیں اور زیرے کو موٹا کوٹ کر رکھ لیں
- ایک بڑے پیالے میں دہی ڈال کر اس میں پیاز، لہسن، لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور پپیتا ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- گوشت کو اس مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اس گوشت کو پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھیں اور پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد آنچ ہلکی کر دیں
- جب گوشت کا اپنا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اسے وقفے وقفے سے بھونتیں جائیں
- دوسری طرف ایک علیحدہ فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- اس میں ادرک ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائے
- اس مصالحے کو گوشت میں ڈال کر ساتھ ہی نمک اور گرم مصالحہ شامل کر دیں اور اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور کالی مرچ چھڑک کر ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور گھر کی بنی ہوئی چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

بڑیاں پلاؤ

اجزاء:

ہری مونگ کی دال	آدھا کلو
چاول	ڈھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- دال کو دھو کر تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو دیں، تھوڑی تھوڑی دال کو دونوں ہاتھوں میں لے کر اچھی طرح ملیں تو اس کا چھلکا نکل جائے گا
- چھلکا نکلنے پر دال کو باریک پیس لیں، ایک چوکور سوتی کپڑا لے کر اس کے درمیان میں کاج بنا لیں۔ پسی ہوئی دال کو اس میں ڈال کر اسے پوٹلی کی طرح پکڑ لیں اور اسے ٹرے میں دبا دبا کر چھوٹی چھوٹی بڑیاں نکالیں۔ اسے دھوپ میں رکھ کر اچھی طرح خشک کرلیں
- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں، اس میں پیاز کو سنہری فرائی کرلیں
- پھر اس میں لہسن اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر بڑیاں ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں اور بڑیوں کو علیحدہ نکال لیں
- چاول ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں پھر تین سے چار پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو بڑیاں ڈال کر ملا لیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

احتیاط سے ڈش میں نکالیں کہ بڑیاں ٹوٹنے نہ پائیں، سلاد اور رائتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ماپو ٹوفو

جزاء:

وفو	200 گرام
قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
پیریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ری پیاز	دو عدد
لڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- جس طرح عام طور پر دودھ سے دہی اور کاٹیج چیز بنایا جاتا ہے اسی طرح سویابین کو پروسیس کرکے اس کا دودھ اور دہی بنالیا جاتا ہے، پھر اس دہی کا پانی نکال کر خشک کرلیا جاتا ہے اسے ٹوفو کہتے ہیں۔ اسے چائنا اور جاپان میں گوشت کا نعم البدل بھی کہا جاتا ہے کیونکہ یہ فوائد گوشت جتنے ہی فراہم کرتا ہے اور کیلوریز کے لحاظ سے ہلکا ہوتا ہے۔ اسے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں
- لہسن کے جوؤں کو چھیل کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ قیمے کو دھو کر چھلنی میں ڈال دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں چھلا ہوا لہسن ڈال کر فرائی کریں
- ہلکا سا سنہری ہونے لگے تو قیمہ اور نمک ڈال دیں اور آنچ تیز کرکے بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بھوننے کے بعد اس میں پیپریکا پاؤڈر اور سویا ساس ڈال دیں، اچھی طرح بھوننے کے بعد اس میں ٹوفو کے ٹکڑے ڈال دیں
- پھر ہلکے ہاتھ سے احتیاط سے ملائیں تاکہ ٹوفو ٹوٹنے نہ پائیں، اس میں ایک پیالی پانی ڈال دیں ہری پیاز ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

یہ کم مصالحوں کے ساتھ بننے والی چائنیز ڈش غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے، اسے گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ:

اس ڈش کو حسب پسند انڈر کٹ گوشت سے بھی بنایا جاسکتا ہے

منس میٹ فریٹرز

اجزاء:

اجزاء	مقدار
قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
آلو	تین عدد درمیانے
پیاز	ایک عدد درمیانی
انڈے	چار عدد
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
جائفل	آدھا چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل اور پیاز کو باریک چوپ کرلیں، دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو توے پر بھون کر پیس لیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں تاکہ اس کا پانی اچھی طرح نچڑ جائے
- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ایک پیالی پانی میں نمک ڈال کر اس میں ابال لیں، پانی خشک ہو جائے اور آلو اچھی طرح گل جائے تو انھیں میش کر کے رکھ لیں
- قیمے کو ایک پیالے میں ڈال کر اس میں میش کئے ہوئے آلو ڈالیں اور ساتھ ہی اس میں لہسن کے جوئے کچل کر ڈال دیں۔ پسا ہوا دھنیا، زیرہ، لال مرچ، کٹی ہوئی پیاز، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس مکسچر کو ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح رچ جائے۔ انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مصالحہ ملے ہوئے قیمے میں پھینٹے ہوئے انڈے ملا لیں
- بیضوی شیپ کے چمچ کی مدد سے قیمے کے مکسچر کو کڑاہی میں فرائی کرنے کے لئے ڈالتے جائیں
- احتیاط سے فرائی کریں کہ ٹوٹنے نہ پائیں اور ایک طرف سے سنہری ہونے پر پلٹ کر دوسری طرف سے سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان آسانی سے بننے والے کبابوں کو حسب پسند چٹنی یا کیچپ کے ساتھ انجوائے کریں۔ چونکہ اس کا کوکنگ کا دورانیہ مختصر ہے اس لئے اس میں چکن کا قیمہ استعمال کرنا زیادہ مناسب رہے گا۔

ٹاکوز

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
مکئی کا آٹا	ڈیڑھ پیالی
سادہ آٹا	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	دو سے تین عدد
سلاد کے پتے	حسب پسند
مشروم	تین سے چار عدد
زیتون	چار سے پانچ عدد
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- اس مزیدار میکسیکن ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے ٹاکوز بنالیں۔ اس کے لئے آٹا گوندھنے والے تسلے میں مکئی کا آٹا اور سادہ آٹا ڈال دیں
- دو چائے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں آدھا چائے کا چمچ نمک ڈال کر ملالیں اور آٹے میں ڈال کر اسے انگلیوں کی مدد سے ملائیں تاکہ وہ بھر بھرا (ڈبل روٹی کے چورے کی طرح) ہو جائے
- تھوڑا تھوڑا سادہ پانی ڈالتے ہوئے اسے گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے سے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور اسے لہسن، نمک، کالی مرچ اور سرکے کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ، مشروم اور زیتون کو بھی کاٹ کر کے رکھ لیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں ڈال کر ایک سے دو منٹ مزید فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ یہ فلنگ تیار ہے
- گندھے ہوئے آٹے کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بیل کر توے پر سینک لیں اور ان کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ فلنگ ڈال دیں

پریزنٹیشن:

ان کو چاہیں تو ایسے ہی پیش کریں ورنہ ٹاکوز کو ڈالڈا اولیو آئل میں فرائی بھی کیا جاسکتا ہے۔

ایرانی کوفتے

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن کا قیمہ	آدھا کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
بادام	دو کھانے کے چمچ
پستے	دو کھانے کے چمچ
کشمش	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد

گریوی کے اجزاء:

اجزاء	مقدار
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہو	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ (لونگ، دارچینی اور کالی مرچ)	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	دو پیالی
دہی	ایک پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

کوفتے بنانے کے لئے:

- ہرا دھنیا، بادام، پستے اور کشمش کو باریک چوپ کرلیں، ڈبل روٹی کا چورا کرلیں اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- قیمے میں ادرک لہسن، نمک، سفید مرچ، ہری مرچیں اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح پیس لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کوفتے بناتے ہوئے چوپ کیا ہوا میوہ تھوڑا تھوڑا ان کے اندر رکھ کر بنائیں اور گریوی تیار ہونے تک دوبارہ فریج میں رکھ دیں

گریوی بنانے کے لئے:

- بڑے پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ثابت گرم مصالحہ کڑکڑا لیں، اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں
- ادرک لہسن، نمک، سفید مرچ، زیرہ اور دہی شامل کر کے اچھی طرح بھونیں۔ پھر کوفتے ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- دودھ ڈال ابال آنے دیں پھر اس میں کریم ڈال کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلکا سا ہلا لیں
- ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر پانچ سے سات منٹ تک دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر تھوڑی سی کریم اور چھلے ہوئے بادام سے سجا کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

جالی کباب

اجزاء:

کاٹیج چیز	دو پیالی
ابلے ہوئے آلو	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	دو سے تین جوئے
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
انڈے کی سفیدی	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضروت

ترکیب:

- ڈیڑھ پیالی دہی میں دو لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں، ایک لیٹر دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر دہی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں، پھر اس میں دو پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک کر ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ صاف ستھرے ململ کے کپڑے کی چار تہہ بنا کر کسی گہرے پیالے میں رکھیں اور اس میں یہ دودھ چھان لیں، کپڑے کو پوٹلی کی طرح اٹھا کر اچھی طرح پانی نچوڑ لیں۔ کچھ دیر مزید ٹھنڈی جگہ پر لٹکا کر رکھیں تا کہ اچھا خشک پنیر نکل آئے۔
- پنیر کو کچھ دیر فریج میں رکھ کر چورا کر لیں، ابلے ہوئے آلوؤں کو میش کر لیں، لہسن، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک پیس لیں
- ایک بڑے پیالے میں چورا کیا ہوا پنیر، ابلے ہوئے آلو، پسا ہوا ہرا مصالحہ ڈال کر ملائیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور ڈبل روٹی کا چورا بھی شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر کچھ دیر فریج میں رکھ دیں پھر اس کے کٹلٹس بنا لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور چار کھانے کے چمچ پانی ڈال کر دو سے تین منٹ ہلکی آنچ پر گرم کریں
- انڈے کی سفیدیوں کو اچھی طرح پھینٹ لیں اور ایک ایک کٹلٹس کو اس میں ڈبو کر فرائی کرتے جائیں

پریزنٹیشن:

اپنی صحت کا خاص خیال رکھنے والے ان مزیدار کٹلٹس کا لطف اٹھائیں۔

نوٹ:

چاہیں تو اس میں آلوؤں کی بجائے چکن کا قیمہ شامل کر لیں اور خیال رہے کہ اس خاص طریقے سے فرائی کرتے ہوئے ایک وقت میں ایک کٹلٹس ہی فرائی کیا جائے۔

دیگی مرغ

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
دہی	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہری دھنیا	آدھی گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- زیرہ، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو لیموں کا رس ڈالتے ہوئے پیس لیں اور اس میں دہی ملا لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو اس مصالحے سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- بلینڈر میں فرائی کی ہوئی پیاز، ٹماٹر، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر پیس لیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر اس پر پسے ہوئے پیاز ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے، درمیان میں ایک آدھ مرتبہ چمچ سے الٹ پلٹ کر لیں تا کہ مصالحہ لگنے نہ پائے

پریزنٹیشن:

یہ مزیدار دیگی مرغ گرم گرم ڈش میں نکال کر شیرمال یا تافتان کے ساتھ پیش کریں۔

کوکونٹ دال

اجزاء:

دال	ایک پیالی
ملک	آدھی پیالی
ت	حسب ذائقہ
لہسن	ایک چائے کا چمچ
	ایک عدد درمیانی
ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
دھنیا	ایک چائے کا چمچ
زیرہ	ایک چائے کا چمچ
	آدھا چائے کا چمچ
گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ٹر	دو عدد درمیانے
کڑی پتے	حسب پسند
کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دال کو دھو کر ایک پیالی گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پھر اس دال کو درمیانی آنچ پر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس کی آنچ ہلکی کر کے اس میں کوکونٹ ملک اور پسی ہوئی لال مرچ شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر پکتے ہوئے جب دال گلنے پر آجائے تو اسے لکڑی کے چمچ کی مدد سے گھوٹ لیں
- علیحدہ فرائینگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر پیاز ڈال کر فرائی کریں اور جب پیاز ہلکی سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- اس میں ٹماٹر ڈال کر تھوڑا سا فرائی کریں اور ساتھ ہی ہلدی، دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک مصالحہ بھون لیں
- اس مصالحے کو دال میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر نمک اور گرم مصالحہ چھڑک دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

پانچ سے سات منٹ دم پر رکھنے کے بعد گرم گرم ڈش میں نکالیں اور تازہ کڑی پتے چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دہی کی ترکاری

اجزاء:

دہی	دو پیالی
بیسن	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
دودھ	دو پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچیں پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ڈیڑھ پیالی دہی میں لیموں کا رس ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں دہی ڈال کر آنچ تیز کر دیں، دودھ کا پانی مکمل طور پر الگ ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور اس میں دو پیالی ٹھنڈا ئخ پانی ڈال کر ڈھک دیں
- ایک گھنٹہ رکھنے کے بعد ململ کے کپڑے میں ڈال کر اچھی طرح دبا کر پانی نچوڑ لیں اور اس پنیر کو فریج میں رکھ دیں
- بقیہ دہی میں بیسن ڈال کر پھینٹ لیں اور ایک پیالی پانی ملا کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، ابال آنے پر اس میں ہلدی اور پسی ہوئی لال مرچ شامل کر دیں اور اس گریوی کو ہلکی آنچ پر گاڑھی ہونے تک پکائیں
- پنیر کو فریج سے نکال اس میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں کوفتے سنہری فرائی کر کے نکال لیں پھر اسی پین میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے اور لال مرچوں کو فرائی کر لیں
- دونوں فرائی کی ہوئی چیزوں کو گریوی میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس صحت بخش ترکاری کو گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کے بنے ہوئے تازہ پھلکوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

پرانز فو ینگ

اجزاء:

اجزاء	مقدار
جھینگے	آدھا کلو
[illegible]	تین سے چار عدد
[illegible]	ایک پیالی
[illegible]	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو عدد
ہری پیاز	ایک عدد
چائنیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ لہسن کے جوؤں کو چھیل لیں اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- جھینگوں کو میرینیٹ کرنے کے لئے کارن فلار میں دو کھانے کے چمچ پانی ڈال کر پیسٹ بنا لیں اور ساتھ ہی کچلا ہوا لہسن، ایک انڈے کی سفیدی، چائنیز نمک، سفید مرچ اور نمک ملا لیں
- جھینگوں کو ان تمام چیزوں کے ساتھ میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر جھینگے ڈال دیں اور تیز آنچ پر چار سے پانچ منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- تین انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک اور ہری پیاز ڈال کر ملائیں، فرائنگ پین میں دو کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک منٹ درمیانی آنچ پر رکھیں پھر اس میں انڈے ڈال دیں
- ایک طرف سے سنہرا ہونے پر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- فرائی کئے ہوئے انڈوں کی پٹیاں کاٹ لیں اور اسی فرائنگ پین میں مٹر کو فرائی کر لیں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے جھینگے اور انڈے ڈال کر ملائیں اور اس میں سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

پرانز فو ینگ کو پلیٹر میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چائنیز نوڈلز کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ساؤتھ انڈین

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
خشک دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
یخنی	دو پیالی
وسٹر شائر ساس	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پیاز اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کر لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کو ایک منٹ درمیانی آنچ پر گرم کر کے پیاز اور ہرا دھنیا ذرا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر نمک، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، زیرہ اور یخنی ڈال دیں
- ہلکے ہلکے چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے دیں۔ جب حسب پسند گاڑھا ہو جائے تو چکن، وسٹر شائر ساس اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کھٹّا گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
کلونجی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
کڑی پتے	حسب پسند
املی کا پیسٹ	دو سے تین کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	حسب پسند
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ بغیر ہڈی کے گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- ٹماٹر کے پیسٹ میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، نمک اور ایک پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں کڑی پتے اور کلونجی ڈال کر تڑا تڑا لیں
- اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ پھر گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- گوشت کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں مصالحہ ملا ہوا ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں، اچھی طرح ملا کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت گل جائے تو املی کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں، تیل علیحدہ ہونے لگے تو ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں اور اگر شوربہ رکھنا چاہیں تو آدھی پیالی پانی ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

بیف ہزاروی

اجزاء:

اجزاء	مقدار
گائے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
جائفل	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
جاوتری	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے بہتر ہے کہ انڈر کٹ گوشت استعمال کریں تاکہ آسانی سے گل جائے، اس کی ایک سائز کی بوٹیاں کاٹ لیں اور دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- گوشت کی بوٹیوں کو ادرک لہسن اور نمک لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھیں
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو پیس لیں، جائفل جاوتری کو باریک پیس کر رکھ لیں
- انڈے کو ابال کر میش کر لیں اور چیڈر چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- کریم کو ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں جائفل جاوتری، سفید مرچ، پسا ہوا ہرا مصالحہ، انڈا اور چیز ڈال کر ملا لیں
- مرینیٹ کی ہوئی بوٹیوں کو اس مکسچر میں ڈال کر ملا لیں اور سیخوں پر لگا لیں
- چاہیں تو ان بوٹیوں کو کوئلوں پر سینک لیں یا 180c پر بیس سے پچیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں تیس سے چالیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- مارجرین یا مکھن میں ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر رکھ لیں اور سینکتے ہوئے درمیان میں اسے برش کی مدد سے بوٹیوں پر لگا لیں

پریزنٹیشن:

ان مختلف اور مزیدار بوٹیوں کو گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

فش اسٹو

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
آلو	دو عدد درمیانے
پیاز	دو عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
تیز پات	ایک ٹکڑا
ٹماٹر	تین سے چار عدد
شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- مچھلی کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ ٹماٹر کو چھیل کر باریک چوپ کر لیں
- آلو اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں، لہسن اور زیرہ پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں تیز پات ڈال کر کڑکڑا لیں
- پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں لہسن اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ وہ اچھی طرح گل جائیں، پھر اس میں آلو ڈال کر آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ آلو ادھ گلے ہو جائے
- شملہ مرچ اور مچھلی کے قتلے ڈال کر احتیاط سے ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- ہرا دھنیا ڈال کر دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

مغلئی قیمہ

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	تین عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	چار کھانے کے چمچ
بادام	آدھی پیالی
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- قیمہ دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں، بادام کو ابال کر چھیل کر پیس لیں۔ ہری مرچیں باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- قیمے کو پیالے میں ڈال کر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ناریل، بادام، گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور تلی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور میرینیٹ کئے ہوئے قیمے کو اس میں ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب اس کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو آنچ تیز کرتے ہوئے اتنا فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم قیمے کو ڈش میں نکال کر حسب پسند پراٹھوں یا نان کے ساتھ پیش کریں۔

کڑاہی آلو

اجزاء:

آلو	آدھا کلو
ہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہسن کا پانی	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	تین سے چار عدد
ل مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ضیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
فید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ی مرچیں	حسب پسند
دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر قتلے کاٹ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر گرم کر کے زیرہ ڈالیں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پسا ہوا لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر آدھے کٹے ہوئے ٹماٹر شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا شامل کریں اور ٹماٹروں کو اچھی طرح گلنے تک پکائیں
- آلو کے قتلے اور بقیہ ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- لہسن کا پانی ڈالتے جائیں اور بھونتے جائیں، تیل علیحدہ ہونے پر کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھکر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور منفرد کڑاہی کو حسب پسند گرم گرم نان یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

فلورینٹائن کوکیز

اجزاء:

میدہ	تین کھانے کے چمچ
نمک	چٹکی بھر
چینی	آدھی پیالی
بادام	آدھی پیالی
اخروٹ	آدھی پیالی
شہد	آدھی پیالی
جائفل پسا ہوا	ایک چٹکی
چیریز	ایک سے ڈیڑھ پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

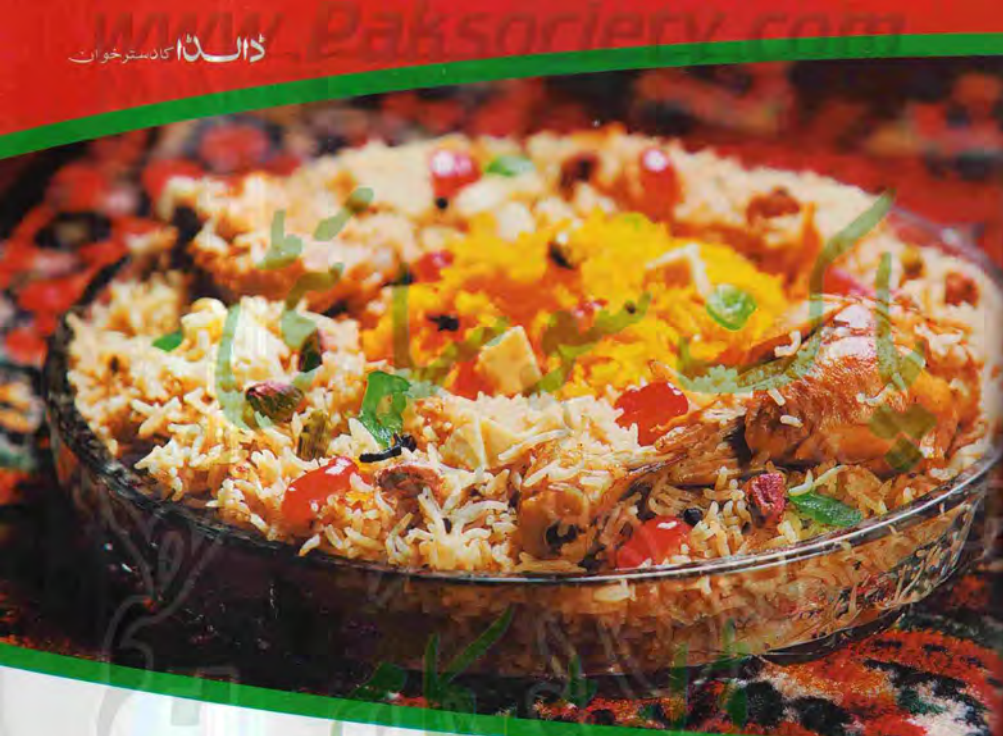
- سب سے پہلے اوون کو 180c پر بیس سے پچیس منٹ گرم کرلیں۔ میدے میں نمک اور جائفل ملا کر رکھ لیں
- بیکنگ ٹرے میں بٹر پیپر لگا کر اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور اس پر اخروٹ اور بادام رکھ کر اوون میں رکھ دیں
- آٹھ سے دس منٹ رکھنے کے بعد نکالیں اور کچن ٹاول میں رکھ کر بادام کو ہلکے سے ملیں تو ان کا چھلکا نکل جائے گا
- پھر بادام اور اخروٹ کو موٹا موٹا کوٹ لیں
- ان کوکیز کو بنانے کے لئے ٹن میں دستیاب گلیزڈ چیری استعمال کریں، انھیں ٹن سے نکال کر اچھی طرح خشک کرلیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں
- ایک پیالے میں چیریز، بادام اور اخروٹ ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- ایک چھوٹے ساس پین میں چینی، شہد اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھیں، جب چینی مکمل طور پر حل ہوجائے تو اس میں میدے کا مکسچر شامل کردیں اور اچھی طرح ملا کر ایک سے دو منٹ بعد چولہے سے اتار لیں
- کوکیز بنانے والے سانچوں میں تھوڑا تھوڑا مکسچر ڈالیں اور 180c پر اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈے ہونے پر ان کو سانچوں سے نکالیں اور ان پھلوں کی غذائیت سے بھرپور کوکیز کا لطف اٹھائیں۔

متنجن پلاؤ

اجزاء:

چاول	دو پیالی
چکن	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
چینی	دو پیالی
لونگ	چار سے چھ عدد
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
بادام	چار کھانے کے چمچ
پستے	چار کھانے کے چمچ
کشمش	چار کھانے کے چمچ
زعفران	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چاولوں کو صاف دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو دیں، چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں
- پین میں ایک پیالی پانی ڈال کر تیز آنچ پر ابالیں اور ابال آنے پر اس میں چکن ڈال دیں، جھاگ اوپر آنے لگے تو نکال دیں اور چکن میں لونگ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں
- جب چکن ادھ گلی ہو جائے تو یخنی سے نکال لیں اور اس محفوظ رہ جانے والی (آدھی پیالی) یخنی میں چینی، الائچی کے دانے اور زعفران ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ پکا کر شیرے کو چولہے سے اتار لیں اور اس میں لیموں کا رس ڈال کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں بادام، پستے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں چکن اور چاول ڈال کر بھونیں، دو پیالی گرم پانی اور کشمش ڈال کر ملائیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چاول گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں تیار کیا ہوا شیرہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں۔ یہ خصوصی میٹھا دعوتوں میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔

چاکلیٹ لیمن موز کیک

اجزاء:

انڈے	دوعدد
انڈے کی زردیاں	دوعدد
لیموں کارس	پانچ کھانے کے چمچ
چینی	ڈیڑھ پیالی
چاول کے مرمرے	ڈیڑھ پیالی
کوکنگ چاکلیٹ	250 گرام
چاکلیٹ اسپریڈ	چار کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
مارجرین یا مکھن	دوکھانے کے چمچ

ترکیب:

- 100 گرام چاکلیٹ کو شیشے کے پیالے میں ڈال کر اس میں چاکلیٹ اسپریڈ ڈالیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی پر اتنی دیر رکھیں کہ چاکلیٹ پگھل جائے۔ چولہے سے ہٹا کر اس میں مرمرے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور کیک بنانے والے رنگ پین میں پھیلا کر تہہ میں لگادیں۔ ایک گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- اس ڈش کو بنانے کے لئے لیمن کرڈ اور چاکلیٹ موز علیحدہ علیحدہ بنالیں
- چاکلیٹ موز بنانے کے لئے دو انڈوں کی سفیدیوں کو صاف خشک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے۔ پھر اس میں ایک ایک کر کے زردی ملاتے جائیں اور پھینٹتے جائیں
- فریش کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر فریج سے نکالیں اور اسے صاف الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- 150 گرام چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے ڈبل بوائلر پر پگھلالیں
- پھر انڈے، چاکلیٹ اور کریم کو ایک پیالے میں ڈال کر چمچ کی مدد سے ہلکا سا ملالیں اور ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں
- لیمن کرڈ بنانے کے لئے شیشے کے پیالے میں دو انڈے کی زردیاں ڈال کر اس میں چینی ڈالیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- پھر چولہے سے ہٹا کر اس میں لیموں کا رس شامل کر دیں اور دوبارہ ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پھینٹیں
- چولہے سے اتار کر اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح پھینٹ کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- رنگ پین کو فریزر سے نکال کر اس پر پہلے لیمن کرڈ کو پھیلا کر ڈالیں اس پر چاکلیٹ موز ڈالیں، اسی طرح دوبارہ سے دونوں چیزوں کی تہہ لگائیں اور ٹھنڈا کرنے کے چار سے چھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

پیش کرتے ہوئے اسے احتیاط سے رنگ پین سے نکال لیں یا تقاریب میں پیش کرنے کے لئے اسے چھوٹے پیالوں یا گلاس میں بھی بنایا جاسکتا ہے۔

ریستوران ریویو

دیسی بدیسی ذائقوں کے لئے چلئے دیس پردیس

یہ سید پور اسلام آباد کا خوبصورت ریستوران ہے

فرائیڈ فش

دم پخت

میکسکن اسٹک

مریم باجوہ

مارگلہ کی سرسبز پہاڑیوں میں گھرا شہر اسلام آباد جسے سرکاری افسران اور سفارتکاروں کا شہر سمجھا جاتا ہے۔ انواع واقسام کے چھوٹے بڑے بے شمار ریستورانوں سے بھرا ہوا ہے جو کہ آپ کو دیسی بدیسی ہر طرح کے کھانوں کی پیشکش کرتے ہیں۔ کھانے کا معیار اور سروس بھلے ان کی اچھی ہو لیکن اندرونی آرائش اور ماحول یکسانیت کا تاثر لئے ہوئے ہوتے ہیں۔ آپ اس شہر میں نووارد ہیں۔ اپنے کچھ غیر ملکی مہمانوں کی تواضع روایتی پاکستانی ماحول اور کھانوں سے کرنا چاہتے ہیں یا اپنے اہل خانہ کے ساتھ پُرسکون لمحات اور لذیذ کھانوں سے محظوظ ہونا چاہتے ہیں تو چلئے پھر ہم آپ کو ایک ایسی جگہ لئے چلتے ہیں جہاں یہ سب کچھ مل سکتا ہے۔

تو معزز قارئین اپنے ریستوران ریویو میں ہم آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں "دیس پردیس میں" جس کے نام سے لے کر آرائش، مینیو، ماحول اور خدمات میں ایک شاہانہ انفرادیت نظر آتی ہے۔ یہ کسی معروف شاہراہ یا مارکیٹ میں واقع نہیں بلکہ اپنے نام کی ہی طرح خوبصورت مقام سید پور پر واقع ہے۔

اپریل 2009ء میں اس منفرد ریسٹورنٹ کا آغاز ہوا اور دیس پردیس کے روح رواں چوہدری توقیر احمد جو کلنری انسٹی ٹیوٹ آف امریکا CIA سے گریجویٹ ہیں۔ آپ کا مختلف کیوزینز اور کیٹرنگ کا وسیع تجربہ ہے۔ آپ عرصۂ دراز سے ہوٹل میریٹ سے وابستہ رہے اب اپنا ریسٹورنٹ بنانے کا خیال اور اس کے پس منظر بیان کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں۔

"میرے پیش نظر دو مقاصد تھے ایک تو اسلام آباد میں مقیم غیر ملکیوں کی ایک کثیر تعداد کو اپنے کلچر اور روایتی کھانوں سے روشناس کرانا اور اپنے ہم وطنوں کو فائیو اسٹار ریستوران کی تمام سہولیات مناسب قیمت پر فراہم کرنا۔"

سید پور گاؤں میں واقع "دیس پردیس" میں ضروری نہیں کہ آپ عین کھانے کے وقت کا انتخاب کریں بلکہ سیاحت کا موڈ بنا ہو تو ریستوران سے بالکل ملحق 170 سالہ قدیم ہندو مندر اور گوردوارہ کی سیر بھی کرسکتے ہیں جس کے مرکزی ہال کو فوٹو گیلری کا درجہ دے کر اس میں اسلام کے ماضی اور حال کی تصاویر آویزاں کردی گئی ہیں اور اگر آپ کے پاس وافر وقت ہے تو مارگلہ کی پہاڑیوں پر ہائیکنگ کیجئے اور جب بھوک خوب چمک جائے تو دیس پردیس کا رخ کیجئے جس کے وسیع وعریض صحن میں شاہانہ تخت اور گاؤ تکیے آپ کے منتظر ہیں۔ اگر آپ گوشۂ تنہائی چاہتے ہیں تو صحن میں نصب پھولداریاں بھی آپ کا انتخاب ہوسکتی ہیں جن میں جلنے والے گیس کے ہنڈولے رات کو ایک خوبصورت سماں باندھ دیتے ہیں یا پھر ریستوران کے مرکزی ہال میں بھی نشست حاصل کرتے ہیں۔ جگہ کے انتخاب کے بعد ایک مشکل مرحلہ کھانے کے انتخاب کا ہے۔ آپ پہلی دفعہ آئے ہیں گھبرایئے نہیں ہم آپ کی مدد کردیتے ہیں۔ دیس پردیس کا مینیو کارڈ دلچسپ اور منفرد ہے جہاں آپ کے لئے گھر کے آنگن سبزہ زاروں، کھلیانوں سے تندروی خزانے اور پردیسی بھوجن کے نام سے کھانوں کی ایک طویل فہرست موجود ہے۔

> تندوری خزانے سے مرغ درباری، مرغ نور محل اور مہاراجہ شوربہ کا انتخاب کیجئے یا نیویارک کی panini اور انگلینڈ کی فیش اینڈ چپس

تو کھانے کا آغاز کیجئے۔ اس ریستوران کی معروف ڈش یعنی حل مل جھینگا سے یا پھر اسٹفڈ چلی پران فنگر فش اور میکسیکن باربی کیو ونگز بھی آپ کی چوائس ہوسکتے ہیں۔

کیسا ہی کیوں نہ ہو اگر ابتدائیے میں سوپ نہ لیا جائے تو لطف نہیں آتا۔ دیس پردیس کے مینیو میں جہاں چائنیز سوپ کی ورائٹی موجود ہے، وہیں شاہی مرغ یخنی اور مہاراجہ شوربہ بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔ تو ہماری مانئے آج شاہی مرغ یخنی یا مہاراجہ شوربہ گرما گرم گارلک بریڈ کے ساتھ نوش جاں کریں اور تادیر یاد رہنے والے ذائقے کا مزا لیں۔

گاؤں کا روایتی ماحول ہو اور مکی کی روٹی دیسی گھی کے تڑکے والے ساگ اور خالص دودھ کی لسی کے ساتھ مل جائے تو کیا ہی بات ہے۔ تو چلیے پھر گھر کے آنگن سے اس کھانے کا انتخاب کر لیجیے۔ گھر آنگن، یہ نام ہے دیس پردیس ریسٹوران کے لاؤنج کا۔

چاولوں کے شوقین حضرات کے لئے کابلی پلاؤ سمیت مختلف اقسام کی بریانی بھی مینیو میں شامل ہے لیکن چکن بریانی دیس پردیس کی ایک ایسی خاص ڈش ہے، جس سے آنکھیں اور زبان دونوں ہی مزا لے سکتے ہیں۔

ہانڈی کی مہک آپ کو پسند ہے یا پھر توے کی آنچ پر بنا کچھ کھانا چاہتے ہیں تو پھر آرڈر کیجیے مرغ درباری یا مرغ نور محل۔ لاہور آپ نہیں جا سکتے تو کوئی مسئلہ نہیں لاہوری فرائیڈ فش یا کشمیری تواچکن سے آپ اسلام آباد کے دیس پردیس میں لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کے کھانے روٹی اور نان کے بغیر ادھورے ہیں تو پھر تندوری خزانہ کھول کر دیکھتے ہیں جہاں بہت سی اقسام کے پراٹھے اور روٹیاں موجود ہیں، حسب ذائقہ طلب کیجیے اور اگر آپ روایتی کھانوں کو مزید کھانے کے موڈ میں نہیں اور چاہتے ہیں کہ کچھ تبدیلی ہو تو پھر انٹرنیشنل بھوجنوں کی فہرست دیکھ لیجیے جہاں انگلینڈ کی مشہور فش اینڈ چپس، نیویارک چینی، اٹالین پاستا، میکسکن اسٹیک اور دیس پردیس اسپیشل پزا سب کچھ ہی ہے موجود۔

پشاور کے باسی تو وہاں کی فوڈ اسٹریٹ نمک منڈی میں بننے والے لذیذ کھانوں کے دیوانے ہیں ہی لیکن اگر نمک منڈی سے آئے ہوئے شیف آپ کے لئے یہی سوغاتیں دیس پردیس میں پیش کر دیں تو پشاور جانے کا تکلف کیوں کیا جائے۔

جی ہاں! ایسی ہے دیس پردیس کی بہت ہی منفرد پیش کش جس میں آپ روایتی پختون اور بلوچی کھانوں سے بھی محظوظ ہو سکتے ہیں۔ جس میں آپ کوئل سکتے ہیں پشاوری چپلی کباب، نمکین گوشت اور پٹہ تکہ، خیبر پختونخوا کا مشہور دم پخت۔ اگر آپ سالم دنبہ یا کھڈا دنبہ (جو کہ زمین میں دبا کر کوئلوں کی آنچ پر بنایا جاتا ہے اور چاول اور میوہ جات سے بھرا ہوتا ہے) کھانے کا ارادہ رکھتے ہیں تو ایک دن پہلے آرڈر کرنا نہ بھولئے گا۔ کھانے کے بعد آتی ہے کچھ پینے اور میٹھے کی باری، تو یہاں بھی آپ مایوس نہیں ہوں گے کیونکہ دیسی پردیسی ڈرنکس اور میٹھوں کی وسیع چوائس موجود ہے۔ اگر آپ روایتی میٹھوں کے شوقین ہیں تو اسپیشل شاہی ٹکڑا، شاہی قلفی فالودہ یا رس ملائی کا آرڈر کریں اور اپنی حسِ ذائقہ کو تسکین دیں۔

دیس پردیس صرف ریسٹوران ہی نہیں بلکہ یہ آپ کو اور بھی بہت سی خدمات پیش کرتا ہے۔ دیس پردیس بیکری سے آپ منتخب کر سکتے ہیں انواع واقسام کے تازہ کیک اور مختلف ذائقہ دار ڈبل روٹیاں اس کے علاوہ یہ آپ کی بھرپور مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں ارمانوں بھری تھیم ویڈنگ یا میوزیکل نائٹ، اپنی چوائس بتائیے، آرڈر کیجیے اور لطف اٹھائیے فائیو اسٹار سہولیات کا نہایت ہی مناسب پیکیج پر (یہ سہولت دیس پردیس H-E میں موجود ہے) دیس پردیس کا خالص لاہور سنڈے برنچ اور موسمی فوڈ فیسٹیول بھی اچھے کھانوں کے شائقین کی توجہ کا مرکز رہتے ہیں، تو پھر آج چلتے ہیں دیس پردیس۔ چوہدری توقیر احمد کا کہنا ہے کہ ”ہم یہاں 5 اسٹار کی خدمات پیش کرتے ہیں۔ ہمارے نئے ریسٹورنٹ میں ٹرک آرٹ کا انٹریئر متعارف کرایا گیا ہے۔“

ریسٹوران کا اندرونی منظر

بحرِ ہند اور پیسفک اوشئنز کا دلفریب جزیرہ آسٹریلیا

یہ پاکستانی طلباء کے لئے جنتِ نظیر وادی بھی ہے

اُم عریشہ

آسٹریلیا رنگا رنگ اور خوبصورت ملک ہے جہاں پر بے شمار تفریحی مقامات سیاحوں کی دلچسپی کا باعث ہیں۔ آسٹریلیا کی سب سے اہم خصوصیت جو اسے دیگر ممالک سے ممتاز کرتی ہے وہ یہاں کا بہترین تعلیمی نظام ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر سے طالب علم اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لئے آسٹریلیا کا رخ کرتے ہیں۔

آسٹریلیا کے بے شمار شہروں میں 'سڈنی' کو سب سے زیادہ اہمیت حاصل ہے، کیونکہ یہ سب سے بڑا، اہم اور بہت زیادہ آبادی والا شہر ہے۔ یہ شہر Tasman سمندر کے جنوب مشرق میں واقع ہے۔ نہایت طویل رقبے پر محیط یہ خوبصورت شہر سیر و سیاحت کے لئے بہترین جگہ ہے۔

یوں تو سڈنی میں بہت ہی خوبصورت جگہیں ہیں جن کو دیکھنے کے لئے شائقین دور دراز مقامات سے یہاں کا رخ کرتے ہیں۔ ان میں سے چند اہم ترین مقدمات یہ ہیں۔

سڈنی اوپیرا ہاؤس

Sydney

New Southwals یہ آباد کے لحاظ سے بڑا مرکزی شہر ہے، اندازاً 4.6 ملین نفوس پر مشتمل شہر میں بھی دیکھنے کے لئے مناظر کا ذخیرہ موجود ہے مثلاً سڈنی اوپیرا ہاؤس، ہاربر برج، نیشنل پارک اور طویل ساحلی پٹی جس میں Bundi Beacl کا شفاف پانی سیاحوں کو خوش آمدید کہتا ہے۔

Economist نے اسے فیشن کیپٹل قرار دیا تو اس کی یقیناً کوئی وجہ تو ہوگی۔ ہائڈ پارک صرف لندن ہی میں نہیں سڈنی میں بھی ہے مگر اس کی وجہ شہرت احتجاجی مرکزی جیسی نہیں ہے۔ سڈنی کا پہاڑی Hawkebury Sandstone نہ دیکھا تو سڈنی جا کر کیا دیکھا اور شاپنگ کے لئے Oxford Street جانا نہ بھولئے گا۔

Circular Quay اسٹیشن:

یہ بہت خوبصورت اور طویل ترین اسٹیشن ہے، جہاں یہ مسافر کی سہولیات کے لئے تمام سامان میسر ہیں۔

Hacbour Bridge

یہ اسٹیل کا بنا ہوا برج دور سے دیکھنے میں بالکل شیشے کی مانند چمکتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ اس کے اوپر سے گاڑیوں اور سائیکل سمیت ریل گاڑی بھی با آسانی گزر سکتی ہے۔ یہ مختلف شہروں کو بھی باہم ملاتا ہے۔

> 2011ء میں معروف تجارتی جریدے Economist نے پرتھ کو دنیا کا محبوب ترین رہائشی شہر قرار دیا تھا

یہاں کے کھانے بہت مشہور ہیں۔ یہاں پر آسٹریلین کھانوں کے علاوہ چائنیز کھانے بھی بہترین بنائے جاتے ہیں جو مشرق سے آئے ہوئے سیاحوں کے لئے کشش کا باعث ہوتے ہیں۔

وکٹوریہ روڈ، کوئن وکٹوریہ بلڈنگ:

وکٹوریہ روڈ سڈنی کی اہم اور طویل ترین سڑک ہے جو مختلف شہروں کو آپس میں ملاتی ہے۔ یہاں پر ایک Iron Cave برج ہے جو دو شہروں Rozelle اور Drummoyne کو آپس میں ملاتا ہے۔ یہاں کی بلند و بالا کوئن وکٹوریہ بلڈنگ بھی مشہور ہے۔

ہائیڈ پارک:

یہ سرسبز و شاداب سڈنی کا سب سے بڑا پارک ہے۔ اس میں ایک Barracks میوزیم بھی ہے جو رنگین اینٹوں سے بنا ہوا بہت خوبصورت شاہکار ہے اور اس میں طرح طرح کے نوادرات بھی موجود ہیں۔ موسمِ بہار میں یہاں سیر کرنے کا اپنا ہی لطف ہے۔

Perth

یہ دارالخلافہ ہے، مغربی آسٹریلیا میں واقع ہے۔ یہاں قابل دید منظر Swan River Colony کا ہو سکتا ہے، یہ اہم کاروباری تجارتی مرکز ہے، یہ روشنیوں کا شہر بھی کہلاتا ہے۔

Economist نے 2011ء میں اس شہر کو دنیا کا محبوب ترین رہائشی شہر قرار دیا تھا۔

Adelaide

یہ جنوبی آسٹریلیا کا اہم شہر ہے، یہاں کی 1.2 ملین آبادی بہت منظم انداز کی زندگی گزارتی ہے۔ شہر میں سفارتی، سیاسی اور ثقافتی رنگا رنگی نظر آتی ہے۔

ایڈیلیڈ

پرتھ

برسبین

میلبورن

Brisbane

سے Queens land بھی کہا جاتا ہے۔ دریائے برزبین کے کنارے اس شہر کی ایک حیثیت مقامی حکومتوں کے دفاتر کی بھی ہے۔ اس شہر کا ایک اہم اور دل لبھانے والا منظر Kangroo point ہے۔ جنوری 1974ء، جنوری 2011ء میں آنے والے سیلابوں کے بعد بھی یہ شہر اپنی معیشت کے دھارے کو رواں دواں رکھنے میں کامیاب ہوگیا۔ Brisbane کے 21 کیرٹ سونے کے زیورات خریدنا مقصود ہوں تو Gold Coast جایا جاسکتا ہے۔

Melbourne

آسٹریلیا کا مرکزی اور کاسموپولیٹین شہر کوئن وکٹوریہ کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ ابتداء میں یہاں قبائلی افراد نے اپنی سلطنت قائم کی پھر یہ برطانوی راج کے قبضے میں آگیا۔ درمیانی عرصے میں یہاں چینی سلطنت بھی قائم ہوئی تھی۔ بہرحال موجودہ ملبورن آئرش، جرمن اور چین کی ملی جلی دریافت ہے۔
یہاں Federation Square, Museum, Crown Casino کے فنِ تعمیر کو دیکھتے ہوئے آگے بڑھئے۔

شاپنگ سینٹرز:

جب آسٹریلیا آئے ہیں تو شاپنگ کئے بنا کیسے واپس چلے جائیں۔ یہاں یہ بے شمار شاپنگ سینٹرز ہیں جہاں ضروریاتِ زندگی کی ہر طرح کی اشیاء باآسانی دستیاب ہیں۔ ان میں اہم ترین شاپنگ سینٹرز AMP ٹاور، Department Stores, West Fields, Mall Pitl Street اور West Fields Parramatta شامل ہیں۔

آسٹریلیا طلباء کی ارضی جنت ہے

تعلیمی سیٹ اپ:

آسٹریلیا کو Gold Coast تعلیمی اعتبار سے بھی کہا جاتا ہے جو پڑھنے کے لئے سب سے بڑا شہر ہے۔ یہاں پر پرائیویٹ کالجز، انگلش لینگویج سینٹرز اور ہائی اسکولز کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ یہاں پر طالب علموں کو ہر طرح کی سہولت فراہم کی جاتی ہیں اور ان سے فیس بھی نسبتاً کم لی جاتی ہے۔

آسٹریلیا میں 39 جامعات ہیں، جن میں 37 گورنمنٹ اور 2 پرائیویٹ ہیں۔ ان میں ہر طرح کی جدید ٹیکنالوجیز کو پڑھائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آسٹریلیا کی یونیورسٹی کی ڈگری پوری دنیا میں مانی جاتی ہے۔ یونیورسٹی گریجویٹ اور پوسٹ گریجویٹ کرواتی ہے۔ ان تمام جامعات میں ہاسٹل کی سہولت بھی موجود ہے۔ پاکستان سے بھی بے شمار طلباء اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لئے آسٹریلیا کا رخ کرتے ہیں جس کے لئے ان کو پہلے ایک ٹیسٹ پاس کرنا ہوتا ہے پھر ان کا گزشتہ تعلیمی ریکارڈ دیکھا جاتا ہے اور اگر تعلیمی کارکردگی بہت شاندار ہو تو وہ اسکالرشپ کے لئے بھی رجوع کرسکتے ہیں۔

آسٹریلیا کا سرکاری مذہب عیسائیت ہے، تاہم یہاں انگریز، ہندو، عیسائی، بدھ پرست سمیت مسلمان بھی رہائش پذیر ہیں۔ ان کی تعداد اقلیت میں ہے۔ ظاہر ملک بھر میں چرچوں کی تعداد بہت زیادہ نظر آتی ہے لیکن کہیں کہیں مساجد بھی نظر آتی ہیں۔ یہاں بھی زیادہ تر کانٹی نینٹل کھانے بنائے جاتے ہیں جن میں مرچ مصالحہ ہوتا ہے اور وہ ابلے ہوئے لگتے ہیں، لیکن بڑے ہوٹل اور ریسٹورنٹس میں مقامی کھانوں کے علاوہ چائنیز اور پاکستانی کھانے بھی تیار کئے جاتے ہیں تاکہ دیگر مقامات سے آنے والے افراد باآسانی اپنی پسندیدہ ڈشز کھاسکیں۔ اگر آپ کو موقع ملے تو گھومنے کے لئے یا پھر اعلیٰ تعلیم کے لئے ضرور آسٹریلیا جائیں اور وہاں کی تمام سہولیات سے فائدہ اٹھائیں۔

گریٹ بیریئر ریف، آسٹریلیا

اگرچہ آسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور جنوبی بحرالکاہل کے دیگر علاقے مثلاً بورا بورا، فیجی اور تسمانیہ میں خوبصورت جزیروں کی کمی نہیں، تاہم جو بات آسٹریلیا کے شمال مشرقی سمندر میں واقع Grate Barrier Reef میں ہے وہ کسی دوسری جزیرے میں نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ جزیرہ 1998ء سے اب تک اس خطے میں پسندیدگی کے سبب مسلسل نمبر ون کی پوزیشن پر براجمان ہے۔ یہ دراصل قیمتی پتھر مرجان کی چٹانوں سے بنے ہوئے 900 جزائر پر مشتمل انوکھا سا سلسلہ ہے۔ یہ دنیا بھر کا واحد ایسا ڈھانچہ ہے جو سمندری مخلوق نے بنایا ہے۔ مرجانی چٹانوں کا اتنا وسیع و عریض نظام دنیا میں کسی اور جگہ موجود نہیں اور آپ چاہیں تو اسے خلاء سے بھی دیکھ سکتے ہیں۔ حکومت نے فضائی نظارے کے لئے سیاحوں کو چارٹر ہوائی جہازوں کی سہولت مہیا کی ہوئی ہے۔ ویسے تو یہ شوق آپ کو خاصا مہنگا پڑے گا مگر بھی دنیا دیکھنے تو کبھی کبھی نکلا جاتا ہے۔ جس کسی نے یہ کہا تھا کہ شوق دا کوئی مل نیئں تو یونہی نہیں کہا تھا۔ امریکی نشریاتی ادارے سی این این نے اسے دنیا کے سات قدرتی عجائبات میں سے ایک قرار دیا تھا۔ یہاں آپ کو قدرت کے ناقابلِ یقین حد تک دلکش مناظر کے علاوہ ہزاروں انواع و اقسام کے آبی جاندار بھی دیکھنے کو ملیں گے۔ آسٹریلیا آنے والے سیاح ان جزائر کو دیکھے بغیر واپس نہیں جاتے اور اس خوبصورت جگہ کو محکمۂ سیاحت نے مزید جلا بخشنے میں کوئی کسر نہیں اٹھا رکھی ہے۔ ان جزائر پر ہونے والی سیاحت سے آسٹریلیا کو سالانہ ایک ارب ڈالرز کی آمدنی ہوتی ہے۔

آسٹریلیا بحرِ ہند اور پیسفک اوشنز کا جزیرہ ہے۔ پڑوسی ملکوں میں انڈونیشیاء اور نیوزی لینڈ کے علاوہ مشرقی تیمور، نیوجینیا، سولومون جزائر واقع ہیں۔ یہ دنیا بھر میں مضبوط معیشت کے حوالے سے 13 ویں نمبر پر ہے۔ دنیا کا 5 واں ایسا ملک جہاں عام آدمی کی معیشت کمزور نہیں اور اس سے بھی اہم بات تعلیمی شعبے میں سرکاری دلچسپی اور معیار کا استحکام ہے۔ ترقی پذیر دنیا کے طلباء کے لئے آسٹریلیا کی تعلیمی ڈگری فخر اور وقار کی علامت بن چکی ہے تو اس بار صرف سیر ہی نہیں پڑھنے لکھنے کے لئے بھی آسٹریلیا جایا جاسکتا ہے۔

۔ آسٹریلین ڈش Macadamia Encrusted Barramundi ۔

"ہتھ لایاں کملان نی لاجونتی دے بوٹے"
(چھوئی موئی کے بوٹے ہاتھ لگانے سے مرجھا جاتے ہیں)
پنجابی گیت

بٹوارہ ہوا اور بے شمار زخمی لوگوں نے اٹھ کر اپنے بدن پر سے خون پونچھ ڈالا اور پھر سب مل کر ان لوگوں کی طرف متوجہ ہوگئے جن کے بدن صحیح وسالم تھے لیکن دل زخمی تھے۔

گلی گلی، محلے محلے میں "پھر بساؤ" کمیٹیاں بن گئی تھیں اور شروع شروع میں بڑی تندہی کے ساتھ "کاروبار میں بساؤ"، "زمین پہ بساؤ" اور "گھروں میں بساؤ" پروگرام شروع کردیا تھا، لیکن ایک پروگرام ایسا تھا جس کی طرف کسی نے توجہ نہ کی تھی۔ وہ پروگرام مغویہ عورتوں کے سلسلے میں تھا جس کا سلوگن تھا "دل میں بساؤ" اور اس پروگرام میں نارائن باوا کے مندر اور اس کے آس پاس بسنے والے قدامت پسند طبقے کی طرف سے بڑی مخالفت ہوتی تھی۔

اس پروگرام کو حرکت میں لانے کے لئے مندر کے پاس محلہ ملاشکور میں ایک کمیٹی قائم ہوگئی اور گیارہ ووٹوں کی اکثریت سے سندر لال بابو کو اس کا سیکریٹری چن لیا گیا۔ وکیل صاحب صدر، چوکی کلاں کے بوڑھے محرر اور محلے کے دوسرے معتبر لوگوں کا خیال تھا سندر لال سے زیادہ جانفشانی سے اس کام کو کوئی اور نہ کرسکے گا، شاید اس لئے کہ سندر لال کی اپنی بیوی اغواء ہوچکی تھی اور اس کا نام تھا بھی لاجو۔ لاجونتی!

لاجو ایک پتلی چھمک سی دیہاتی لڑکی تھی
زیادہ دھوپ دیکھنے کی وجہ سے اس کا رنگ
سنولا چکا تھا

چنانچہ پربھات پھیری لگاتے ہوئے جب سندر لال بابو، اس کا ساتھی رسالو اور نیکی رام وغیرہ مل کر گاتے "ہتھ لایاں کملان نی لاجونتی دے بوٹے" تو سندر لال کی آواز ایک دم بند ہوجاتی اور وہ خاموشی کے ساتھ چلتے چلتے لاجونتی کی بابت سوچتا، جانے وہ کہاں ہوگی؟ وہ کبھی آئے گی بھی یا نہیں؟ اور پتھریلے فرش پر چلتے چلتے اس کے قدم لڑکھڑانے لگتے اور اب تو یہاں تک نوبت آگئی تھی کہ اس نے لاجونتی کے بارے میں سوچنا ہی چھوڑ دیا تھا۔ اس کا غم اب دنیا کا غم ہوچکا تھا۔ اس نے اپنے دکھ سے بچنے کے لئے لوک سیوا میں اپنے آپ کو غرق کردیا تھا۔ اس کے باوجود دوسرے ساتھیوں کی آواز میں آواز ملاتے ہوئے اسے یہ خیال ضرور آتا انسانی دل کتنا نازک ہوتا ہے، ذرا سی بات پر اسے ٹھیس پہنچ سکتی ہے۔ وہ لاجونتی کے پودے کی طرح ہے، جس کی طرف ہاتھ بھی بڑھاؤ تو مرجھا جاتا ہے۔ لیکن اس نے اپنی لاجونتی کے ساتھ بدسلوکی کرنے میں کوئی بھی کسر نہ اٹھا رکھی تھی۔ وہ اسے جگہ جگہ اٹھنے، بیٹھنے اور کھانے کی طرف سے بے توجہی برتنے اور ایسی ہی معمولی معمولی باتوں پر پیٹ دیا کرتا تھا۔ اور لاجو ایک پتلی چھمک سی دیہاتی لڑکی تھی۔ زیادہ دھوپ دیکھنے کی وجہ سے اس کا رنگ سنولا چکا تھا لیکن طبیعت میں ایک عجیب طرح کی بے قراری تھی۔ اس کا اضطرار شبنم کے اس قطرے کی طرح تھا جو پارہ ہوکر کسی بڑے سے پتے پر کبھی ادھر اور کبھی اُدھر لڑھکتا رہتا ہے۔ اس کا دبلا پن اس کی صحت خراب ہونے کی دلیل نہ تھی، اُلٹا وہ ایک صحت مندی کی نشانی تھی جسے دیکھ کر بھاری بھرکم سندر لال پہلے تو گھبرایا لیکن جب اس نے دیکھا کہ لاجو ہر قسم کا بوجھ، ہر قسم کا صدمہ حتیٰ کہ مار پیٹ تک سہہ گزرتی ہے تو وہ اپنی بدسلوکی کو بتدریج بڑھاتا گیا اور اس نے ان حدوں کا خیال ہی نہ کیا جہاں پہنچ جانے کے بعد کسی بھی انسان کا صبر ٹوٹ سکتا ہے اور ان حدوں کو دھندلا دینے میں لاجونتی بھی ممد ثابت ہوئی تھی۔ چونکہ دیر تک سوگوار نہ بیٹھ سکتی تھی اس لئے بڑی سے بڑی لڑائی کے بعد سندر لال کے صرف ایک بار مسکرا دینے پر وہ اپنی ہنسی نہ روک سکتی اور صرف اتنا کہتی "اب کے مارو گے تو میں تم سے کبھی نہیں بولوں گی۔"

اور صاف پتا چلتا تھا وہ ایک دم ساری مار پیٹ کو بھول چکی ہے۔ گاؤں کی دوسری لڑکیوں کی طرح وہ بھی جانتی تھی کہ شوہر لوگ ایسا ہی سلوک کیا کرتے ہیں بلکہ عورتوں میں سے کوئی بھی تھوڑی سرکشی کرتی تو یہ لڑکیاں خود ہی ناک پر انگلی رکھ کر کہتیں "لے، وہ بھی کوئی مرد ہے بھلا؟ وہ ہاتھ کی عورت قابو نہیں آتی!" اور یہ مار پیٹ ان کے گیتوں تک میں چلی گئی تھی۔ خود لاجو کہا کرتی تھی "میں شہر کے لڑکے سے شادی نہیں کروں گی، وہ بوٹ پہنتا ہے اور میری کمر پتلی ہے" لیکن پہلی ہی فرصت میں لاجو نے شہر کے ایک چھوکرے سے لو لگالی اور اس کا نام تھا سندر لال، جو ایک برات کے ساتھ لاجونتی کے گاؤں چلا آیا تھا اور جس نے دولہا کے کان میں صرف اتنا سا کہا تھا "تیری سالی تو بڑی نمکین ہے یار، بیوی چٹ پٹی ہوگی" اور لاجونتی نے اس بات کو سن لیا تھا اور وہ یہ بھول ہی گئی کہ سندر لال نے کتنے بڑے بڑے اور بھدے بوٹ پہنے ہوئے ہیں اور اس کی اپنی کمر کتنی پتلی ہے۔ اور پربھات پھیری کے سے ایسی ہی باتیں سندر لال کو یاد آتیں اور وہ یہی سوچتا "ایک بار، صرف ایک بار۔ لاجو مل جائے تو میں اسے سچ مچ ہی دل میں بسالوں اور لوگوں کو بتادوں ان بے چاری عورتوں کے اغواء ہوجانے میں ان کا کوئی قصور نہیں، فسادیوں کی ہوس ناکیوں کا شکار ہوجانے میں ان کی کوئی غلطی نہیں اور وہ سماج جو ان معصوم اور بے قصور عورتوں کو قبول نہیں کرتا، انہیں اپنا نہیں لیتا ایک گلا سڑا سماج ہے اور اسے ختم کردینا چاہئے۔ وہ ان عورتوں کو گھر میں آباد کرنے کی تلقین کیا کرتا اور انہیں ایسا مرتبہ دینے کی درخواست کیا کرتا جو گھر میں کسی بھی عورت، کسی بھی ماں، بیٹی، بہن یا بیوی کو دیا جاتا ہے اور کہتا انہیں اشارے کنائے سے بھی ایسی باتوں کی یاد نہیں دلانی چاہئے جو ان کے ساتھ ہوئیں کیونکہ ان کے دل زخمی ہیں، وہ نازک ہیں، چھوئی موئی کی طرح ... ہاتھ بھی لگاؤ گے تو مرجھا جائیں گی۔" گویا "دل میں بساؤ" پروگرام کو عملی جامہ پہنانے کے لئے محلہ ملاشکور کی اس کمیٹی نے کئی پربھات پھیریاں نکالیں۔ صبح چار پانچ بجے کا وقت ان کے لئے موزوں ترین وقت ہوتا تھا۔ نہ لوگوں کا شور، نہ ٹریفک کی الجھن، رات بھر چوکیداری کرنے والے کتے تک بجھے ہوئے تنوروں میں مردہ پڑے ہوتے تھے۔ اپنے اپنے بستروں میں دبکے ہوئے لوگ جاگ کر صرف اتنا سا کہتے تھے "او! وہی منڈلی ہے" کبھی صبر اور کبھی تنگ مزاجی سے وہ بابو سندر لال کا پروپیگنڈا سنا کرتے۔ وہ عورتیں جو بڑی حفاظت سے اس پار پہنچ گئی تھیں گوبھی کے پھولوں کی طرح پھیلی پڑی رہتیں اور ان کے خاوند ان کے پہلو میں ڈنٹھلوں کی طرح اکڑے بڑے بڑے پربھات پھیری کے شور پر احتجاج کرتے ہوئے منہ میں کچھ منمناتے چلے جاتے یا کہیں کوئی بچہ تھوڑی دیر کے لئے آنکھیں کھولتا اور "دل میں بساؤ" کے فریادی اور اندوہ گیں پروپیگنڈے کو صرف ایک گانا سمجھ کر پھر سو جاتا۔ لیکن صبح کے سمے کان میں پڑا ہوا شبد بے کار نہیں جاتا، وہ سارا دن ایک تکرار کے ساتھ دماغ میں چکر لگاتا رہتا ہے اور بعض اوقات تو انسان اس کے معنی کو بھی نہیں سمجھتا پر گنگناتا چلا جاتا ہے اور اسی آواز کے گھر کر جانے کی بدولت ہی کہ انہیں دنوں میں مس سارا بائی ہند اور پاکستان کے درمیان اغواء شدہ عورتیں تبادلے میں لائیں تو محلہ ملاشکور کے کچھ آدمی انہیں پھر سے بسانے کے لئے تیار ہوگئے۔ ان کے وارث شہر سے باہر چوکی کلاں پر انہیں ملنے کے لئے گئے۔ مغویہ عورتیں اور ان کے لواحقین کچھ دیر ایک دوسرے کو دیکھتے رہے اور پھر سر جھکائے اپنے برباد گھروں کو پھر سے آباد کرنے کے کام پر چل دیے۔ رسالو اور نیکی رام اور سندر لال بابو کبھی "مہندر سنگھ زندہ باد" اور کبھی "سوہن لال زندہ باد" کے نعرے لگاتے ... اور وہ نعرے لگاتے رہے حتیٰ کہ ان کے گلے سوکھ گئے۔ لیکن مغویہ عورتوں میں ایسی بھی تھیں جن کے شوہروں کے ماں باپ، بہن اور بھائیوں نے انہیں پہچاننے سے انکار کردیا تھا۔ آخر وہ مر کیوں نہ گئیں؟ اپنی عفت اور عصمت کو بچانے کے لئے انہوں نے زہر کیوں نہ کھالیا؟ کنوئیں میں چھلانگ کیوں نہ لگادی؟ وہ بزدل تھیں جو اس طرح زندگی سے چمٹی ہوئی تھیں۔ سینکڑوں ہزاروں عورتوں نے عصمت لٹ جانے سے پہلے اپنی جان لے لی لیکن انہیں کیا پتا تھا کہ وہ زندہ رہ کر کس بہادری سے کام لے رہی ہیں اور کس طرح پتھرائی ہوئی نگاہوں سے وہ موت کو گھور رہی ہیں اس دنیا میں جہاں ان کے شوہر تک انہیں نہیں پہچانتے۔ پھر ان میں سے کوئی جی ہی جی میں اپنا نام دہراتی ہے، سہاگ وتی ... سہاگ والی! اور اپنے بھائی کو اس جم غفیر میں دیکھ کر آخری بار اتنا ہی کہتی ہے "تو بھی مجھے نہیں پہچانتا، بہاری! میں نے تجھے گودی میں کھلایا تھا رے!" اور بہاری چلا دینا چاہتا ہے۔ پھر وہ ماں باپ کی طرف دیکھتا ہے اور ماں باپ اپنے جگر پر ہاتھ رکھ کر نارائن بابا کی طرف دیکھتے ہیں اور نہایت بے بسی کے عالم میں نارائن بابا آسمان کی طرف دیکھتا ہے جو دراصل کوئی حقیقت نہیں رکھتا اور جو صرف ہماری نظر کا دھوکا ہے، جو صرف ایک حد ہے جس کے پار ہماری نگاہیں کام نہیں کرتیں۔ البتہ ہم سائنس اور ایک سائنسی نظر اور ایک دوربین کی مدد سے

ان حدوں کو جتنا جی چاہے وسیع کر سکتے ہیں۔

لیکن فوجی ٹرک میں مس سارا بائی تبادلے میں جو عورتیں لائیں ان میں لاجو نہ تھی۔ سندر لال نے امید و بیم سے آخری لڑکی کو ٹرک سے نیچے اترتے دیکھا اور پھر اس نے بڑی خاموشی اور بڑے عزم سے اپنی کمیٹی کی سرگرمیوں کو دو چند کر دیا۔ اب وہ صرف صبح کے سمے ہی پربھات پھیری کے لئے نہ نکلتے تھے بلکہ شام کو بھی وہ جلوس نکالنے لگے اور کبھی کبھی ایک چھوٹا موٹا جلسہ کرنے لگتے جس میں اس کمیٹی کا بوڑھا صدر، وکیل کالکا پرشاد صوفی، ایک تقریر کر دیا کرتا اور سالو پیکدان لئے ڈیوٹی پر ہمیشہ موجود رہتا۔ لاؤڈ اسپیکر سے عجیب طرح کی آوازیں آتیں، کھایایا ... کھا کھا ... اور پھر نیکی رام، محرر چوکی کچھ کہنے کے لئے اٹھتے، لیکن وہ جتنی بھی باتیں کہتے اور جتنے بھی شاستروں اور پرانوں کا حوالہ دیتے اتنا ہی اپنے اور اپنے مقصد کے خلاف باتیں کرتے اور یوں میدان ہاتھ سے جاتے دیکھ کر سندر لال بابو اٹھتا لیکن وہ دو فقروں کے علاوہ کچھ بھی نہ کہہ پاتا، اس کا گلا رندھ جاتا اور اس کی آنکھوں سے آنسو ٹپ ٹپ بہنے لگتے اور دو روہانسا ہونے کے کارن تقریر نہ کر پاتا اور بیٹھ جاتا۔ مجمعے پر ایک خاص قسم کی خاموشی چھا جاتی اور سندر لال بابو کی ان دو باتوں کا اثر جو کہ اس کے دل کی گہرائیوں سے چلی آتی تھی، وکیل کالکا پرشاد صوفی کی ساری نامحالہ فصاحت پر بھاری ہوتا، لیکن لوگ وہیں رو دیتے اور اپنے جذبات کو آسودہ کر لیتے اور پھر ... خالی الذہن گھر لوٹ جاتے۔ ایک روز کمیٹی والے سانجھ سے ہی پرچار کرنے چلے آئے اور ہوتے ہوتے قدامت پسندوں کے گڑھ میں پہنچ گئے۔ مندر کے باہر پیپل کے ایک پیڑ کے ارد گرد سیمنٹ کے تھڑے پر کئی شردھالو بیٹھے تھے اور رامائن کی کتھا ہو رہی تھی اور نارائن باوا رامائن کا وہ قصہ سنا رہے تھے جہاں ایک دھوبی نے اپنی دھوبن کو گھر سے نکال دیا تھا اور اس سے کہہ دیا تھا "میں راجہ رام چندر نہیں جو اتنے سال راون کے ساتھ رہ جانے پر بھی سیتا کو بسا لوں گا اور رام چندر جی نے مہاستونتی سیتا کو گھر سے نکال دیا تھا اور ایسی حالت میں جب کہ وہ گربھ وتی تھی۔ کیا اس سے بھی بڑھ کر رام راج کا کوئی ثبوت مل سکتا ہے؟ نارائن باوا نے کہا۔ یہ ہے رام راج! جس میں ایک دھوبی کی بات کو بھی اتنی ہی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ کمیٹی کا جلوس مندر کے پاس رک چکا تھا اور لوگ رامائن کی کتھا اور شلوک کا ورتن سننے کے لئے ٹھہر گئے تھے۔

سندر لال نے آخری فقرے سنے اور کہا۔

"ہم راجیہ نہیں چاہتے۔ بابا۔"

"چپ رہو جی۔" "تم کون ہوتے ہو؟" "خاموش!"

مجمعے سے آوازیں آئیں اور سندر لال نے بڑھ کر کہا "مجھے بولنے سے کوئی نہیں روک سکتا۔"

ملی جلی آوازیں آئیں "خاموش!" "ہم نہیں بولنے دیں گے" اور ایک کونے میں سے یہ آواز بھی آئی "مار دیں گے۔" نارائن بابا نے بڑی میٹھی آواز میں کہا "تم شاستروں کی مان مرجادا کو نہیں سمجھتے سندر لال!"

سندر لال نے کہا "میں ایک بات تو سمجھتا ہوں باوا! کہ رام راج میں دھوبی کی آواز سنی جاتی ہے لیکن رام راج کے چاہنے والے سندر لال کی آواز نہیں سنتے۔"

انہی لوگوں نے جو ابھی مارنے پر تلے بیٹھے تھے اپنے نیچے سے پیپل کی گولریں ہٹا دیں اور پھر بیٹھے ہوئے بول اٹھے "سنو، سنو، سنو۔"

رسالو اور نیکی رام نے سندر لال بابو کو ٹھوکا دیا اور سندر لال بولے "شری رام نیتا تھے ہمارے پر یہ کیا بات ہے باوا جی انہوں نے دھوبی کی بات کو ستیہ سمجھ لیا پر اتنی بڑی مہارانی کے ستیہ پر وہ وشواش نہ کر پائے؟" نارائن باوا نے اپنی داڑھی کی کھچڑی پکاتے ہوئے کہا "سیتا ان کی اپنی پتنی تھی سندر لال! تم اس بات کی مہانتا کو نہیں جانتے۔" "ہاں بابا۔ سندر لال بابو نے کہا، اس سنسار میں بہت سی باتیں ہیں جو میری سمجھ میں نہیں آتیں۔ پر میں سچا رام راج اسے سمجھتا ہوں جس میں انسان اپنے آپ پر بھی ظلم نہیں کر سکتا، اپنے آپ سے بے انصافی کرنا اتنا ہی بڑا پاپ ہے جتنا کسی دوسرے سے بے انصافی کرنا اور آج بھی بھگوان رام نے سیتا کو گھر سے نکال دیا ہے اس لئے کہ وہ راون کے پاس رہ رہی تھی۔ اس میں کیا قصور تھا سیتا کا؟ کیا وہ بھی ہماری بہت سی ماؤں بہنوں کی طرح ایک چھل اور ایک کپٹ کی شکار نہ تھی؟ اس میں سیتا کے ستیہ اور اسیتھ کی بات ہے یا راکشش راون کے وحشی پن کی بات ہے؟ جس کے دس سر انسان کے ہیں لیکن ایک اور سب سے بڑا سر گدھے کا ہے۔

"آج ہماری سیتا نردوش گھر سے نکال دی گئی ہے ... سیتا، لاجونتی!" اور سندر لال بابو نے رونا شروع کر دیا۔ رسالو اور نیکی رام نے وہ تمام سرخ جھنڈے اٹھا لئے جن پر آج ہی اسکول کے چھوکروں نے بڑی صفائی سے نعرے کاٹ کر چپکا دیے تھے اور پھر وہ سب "سندر لال بابو زندہ باد" کے نعرے لگاتے ہوئے چل دیے۔ جلوس میں سے ایک نے کہا "مہاستی سیتا زندہ باد" ایک طرف سے آواز آئی "شری رام چندر ..."

اور پھر ایسی بہت سی آوازیں آئیں "خاموش! خاموش!" اور نارائن باوا کی مہینوں کی کتھا اکارت چلی گئی۔ بہت سے لوگ جلوس میں شامل ہو گئے جس کے آگے آگے وکیل کالکا پرشاد اور حکم سنگھ محرر چوکی کلاں جا رہے تھے۔ اپنی بوڑھی چھڑیوں کو پٹ پٹ زمین پر مارتے اور ایک فاتحانہ سی آواز پیدا کرتے ہوئے ... اور ان کے درمیان کہیں سندر لال جا رہا تھا! اس کی آنکھوں سے ابھی تک آنسو بہہ رہے تھے۔ آج اس کے دل کو بڑی ٹھیس لگی تھی اور لوگ بڑے جوش کے ساتھ ایک دوسرے سے مل کر گا رہے تھے۔

"ہتھ لائیاں کملان نی لاجونتی دے بوٹے۔"

ابھی گیت کی آواز لوگوں کے کانوں میں گونج رہی تھی، صبح بھی نہیں ہو پائی تھی اور محلہ ملا شکور کے مکان 414 کی بدھوا ابھی تک اپنے بستر میں کربناک سی انگڑائیاں لے رہی تھی کہ سندر لال کا "گرائیں" لال چند، جسے اپنا اثر و رسوخ استعمال کر کے سندر لال اور خلیفہ کالکا پرشاد نے راشن ڈپو دیا تھا، دوڑا دوڑا آیا اور اپنی گاڑھے کی چادر سے ہاتھ پھیلاتے ہوئے بولا۔

"بدھائی ہو سندر لال۔"

سندر لال نے میٹھا گڑ چلم میں رکھتے ہوئے کہا "کس بات کی بدھائی لال چند؟"

"میں نے لاجو بھابی کو دیکھا ہے۔"

سندر لال کے ہاتھ سے چلم گر گئی اور میٹھا تمباکو فرش پر گر گیا۔

"کہاں دیکھا ہے؟" اس نے لال چند کو کندھوں سے پکڑتے ہوئے پوچھا اور جلد جواب نہ پانے پر جھنجھوڑ دیا۔

"واہگے کی سرحد پر۔"

سندر لال نے لال چند کو چھوڑ دیا اور اتنا سا بولا "کوئی اور ہوگی۔"

لال چند نے یقین دلاتے ہوئے کہا "نہیں بھیا وہ لاجو ہی تھی، لاجو!"

"تم اسے پہچانتے بھی ہو؟" سندر لال نے پھر سے میٹھے تمباکو کو فرش پر سے اٹھاتے اور ہتھیلی پر مسلتے ہوئے پوچھا اور ایسا کرتے ہوئے اس نے رسالو کی چلم حقے پر سے اٹھائی اور بولا "بھلا کیا پہچان ہے اس کی؟"

"ایک تیندوا تھوڑی پر ہے دوسرا گال پر۔"

"ہاں ہاں ہاں" اور سندر لال نے خود ہی کہہ دیا "تیسرا ماتھے پر۔" وہ نہیں چاہتا تھا اب کوئی خدشہ رہ جائے اور ایک دم اسے لاجونتی کے جانے پہچانے جسم کے سارے تیندوے یاد آ گئے جو اس نے بچپنے میں اپنے جسم پر بنوا لئے تھے جو ان ہلکے ہلکے سبز دانوں کی مانند تھے جو چھوئی موئی کے پودے کے بدن پر ہوتے ہیں اور جن کی طرف اشارہ کرتے ہی وہ پودا مرجھانے لگتا ہے، بالکل اسی طرح ان تیندووں کی طرف انگلی کرتے ہی لاجونتی شرما جاتی تھی اور گم ہو جاتی تھی، اپنے آپ میں سمٹ جاتی تھی، گویا اس کے سب راز کسی کو معلوم ہو گئے ہوں اور کسی نامعلوم خزانے کے لٹ جانے سے وہ مفلس ہو گئی ہو ... اور ... سندر لال کا سارا جسم ایک ان جانے خوف، ایک ان جانی محبت اور اس کی مقدس آگ سے پھنکنے لگا۔ اس نے پھر سے لال چند کو پکڑ لیا اور پوچھا۔

"لاجو واہگے کیسے پہنچ گئی؟"

(اگلی قسط آئندہ شمارے میں ملاحظہ کیجئے)

میں اس سنسار میں سچا رام راج اسے سمجھتا ہوں جس میں انسان اپنے آپ پر بھی ظلم نہیں کر سکتا

معروف کارڈیولوجسٹ ڈاکٹر واجد حسین سے ملئے

دل کی تکلیف میں تیزابیت کی دوا کا استعمال مُضر ہوسکتا ہے

انٹرویو: شاہین ملک

آپ نے ڈاؤ میڈیکل کالج کراچی سے ایم بی بی ایس کیا اس کے بعد لندن سے A.C.C. کیا۔
Non-Interventional کارڈیولوجسٹ ہیں اور بقائی انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیو ویسکیولر ڈیزز سے وابستہ ہیں۔

''آپ ابن سینا اسپتال گلشن اقبال کراچی کے علاوہ اسپیشلسٹ چیمبر سلمان پلازہ گلشن اقبال کراچی میں روزانہ شام سے رات گئے تک کلینک کرتے ہیں۔ ڈاکٹر واجد نے کراچی کے علاوہ لندن اور سعودی عرب میں بھی پریکٹس کی ہے۔ اس کے علاوہ قومی امراضِ قلب N.I.C.V.D میں برسہا برس کام کیا۔ بعدازاں سعودی عرب چلے گئے تھے۔ پریکٹس کے علاوہ حج کے فریضے سے سبکدوش ہو کر واپس کراچی آئے اور یہاں فیڈرل بی ایریا میں امراضِ قلب کے اسپتال میں انتظامی امور نبھائے، لیکن ان کے جذبۂ خدمت کو دیکھ کر ایسا لگتا ہے کہ وہ صحیح معنوں میں مریضوں کے دل سے محبت رکھنے والے کارڈیولوجسٹ ہیں۔ انٹرویو کے دوران ایک سوال کے جواب میں وہ کہنے لگے'' مجھے دل کے امراض میں مبتلا لوگوں کو دیکھ کر زندگی کی اہمیت کا پتا چلتا ہے۔ بہت دکھ ہوتا ہے جب چھوٹی چھوٹی عمروں کے نوجوانوں کو دل کے عارضے میں مبتلا دیکھتا ہوں۔''

انسانی جسم میں دل ایسا اہم جزو ہے، جس پر زندگی اور صحت کا مکمل انحصار ہوتا ہے۔ ایک جدید ترین تحقیق کے مطابق ایشیائی باشندوں کی طبعی عمر میں دس برس کی کمی ہوگئی ہے۔ یہ سب اچانک نہیں ہوا، عرصہ ہوا ہم نے دل کی حفاظت کرنی چھوڑ دی ہے۔ ہمارا طرز زندگی اور کھانے پینے کی ثقافت میں خاص بڑی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں۔ کسی زمانے میں لوگ کھاتے کم تھے اور چہل قدمی زیادہ کرتے تھے۔ اب سائنسی و میکانکی سہولتوں سے فائدہ اٹھاتے ہوئے چہل قدمی کم کرتے ہیں اور بیٹھے بیٹھے کھاتے رہتے ہیں، جس کے نتیجے میں موٹاپا بڑھا لیتے ہیں اور حیوانی چربی کا استعمال کر کے بلڈ پریشر، شوگر اور دل کے امراض میں اضافہ کرنے لگتے ہیں۔

ڈاکٹر واجد حسین

''ڈاکٹر صاحب ابتداء میں یہ بتائیے کہ انجائنا کیا ہوتا ہے؟''

''یہ دل کے درد کی کیفیت ہے، جس میں دل کے پٹھوں کو خون پہنچانے والی شریانیں بتدریج مرحلہ وار تنگ ہونا شروع ہوتی ہیں۔ انسانی دل دن بھر میں ایک لاکھ مرتبہ دھڑکتا ہے۔ دل میں تین بڑی رگیں جب غیر فعال ہوں کسی وجہ سے blocked ہو جائیں اور پٹھوں کو 60% سے زائد نقصان پہنچ جائے تو دل یہ بوجھ اٹھنے کے لائق نہیں رہتا وہ فریاد کرتا ہے۔ یہ درد پانچ سے سات منٹ کے دورانیے پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ منجمد خون کی رگ کھل بھی جاتی ہے مگر دل کے پٹھے کو خون اور آکسیجن یکایک منقطع ہو جائے تو دل پر Scar Tissue آ جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے دل میں قدرتی طور پر پمپ کرنے کی معقول حد تک صلاحیت ہوتی ہے، اس لئے مریض تھوڑا سا نقصان جھیل جاتا ہے، مگر 100% نقصان ہو جائے تو اسے ہارٹ اٹیک کہا جاتا ہے۔''

> بہت دکھ ہوتا ہے جب چھوٹی چھوٹی عمروں کے نوجوانوں کو دل کے عارضے میں مبتلا دیکھتا ہوں

''اس صورت میں دل کے دورے کی ایمرجنسی سے کیسے نمٹا جائے۔''

احتیاطی تدابیر کے طور پر فوری طور پر اسپرین کھلا دی جائے اس سے خون پتلا ہوگا اور دل کے درد میں کمی آئے گی بند رگ کو بھی کھلنے میں آسانی ہوگی۔ اگر گھر میں دل کے درد کی کوئی دوا موجود ہو تو وہ دی جائے اگر یہ نہ ہو تو فوری طور پر قریبی اسپتال جا کر دل کے ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔ ممکن یہ بھی ہے کہ گیس، تیزابیت یا بدہضمی کے سبب سینے میں دباؤ محسوس ہوتا ہو لہٰذا خود علاجی سے پرہیز ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ انجائنا کا درد تیزابیت کے دباؤ جیسا ہی ہوتا ہے تاہم جتنی جلد اس کا معائنہ اور تشخیص ہو جائے اتنا ہی مریض کا کم نقصان ہوتا ہے۔ دل کی تکلیف میں تیزابیت کی دوا کا لیا جانا یا تیزابیت میں دل کی دوا کا استعمال مُضر بھی ہوسکتا ہے۔ اسپتال پہنچ کر ایک ڈاکٹر ہی بہتر سمجھتا ہے کہ فوری طور پر ای سی جی کروالی جائے یا اس کی ضرورت نہیں''۔

''کیا لوگوں میں احتیاطاً ای سی جی کروانے کا شعور پیدا ہوا ہے؟''

''تھوڑا سا شعور تو بہرحال آیا ہے۔ آج مریض خود چل کر بھی آتا ہے پچھلے 30 برسوں سے اس بیماری کی شرح بھی بڑھی ہے اور ایشیائی لوگوں کو اپنی طبعی عمر سے 10 برس پہلے ہارٹ اٹیک یا انجائنا کی تکالیف ہونے لگی ہیں اور انسانی طبعی عمر کم ہوگئی ہے۔ ہر چھ ماہ یا سالانہ میڈیکل چیک اپ کرنے کی ثقافت کو اپنانا ضروری ہے تاکہ بروقت نشاندہی سے مرض کو شروع ہی میں پچانا جا سکے۔ جنرل چیک اپ میں Glucose Fasting, CHO, Tg. total Lipids (TL), HDL,LDL ٹیسٹ کرواتے رہنا چاہئیں''۔

دل کے امراض کی نمایاں اور بڑی وجوہ کیا ہوسکتی ہیں؟

ہماری آستینوں کے چار سانپ ہوتے ہیں

(1) ذیابیطس
(2) تمباکو کا استعمال
(3) چربی والا کھانا
(4) بلڈ پریشر

اس کے بعد موروثی بیماری کا سبب بھی نظر انداز نہیں کیا جانا چاہئے۔
سب سے پہلے میں موروثی بیماری سے متعلق بتاتا چلوں کہ یہ باپ سے بیٹے کو منتقل نہیں ہوتی لیکن اگر ایک بھائی

کو ہے تو دوسرے کو بھی لازماً چیک اپ کرالینا چاہئے کیونکہ وہ دل کے عارضے میں مبتلا ہوسکتا ہے۔

شوگر ذیابیطس کو نارمل سطح تک رکھنا ضروری ہے شوگر فاسٹنگ 125 سے نہ بڑھنے دی جائے تو بہتر ہے۔

اسی طرح بلڈ پریشر بھی لگاتار چیک کرانا چاہئے۔

تمباکو نوشی سگریٹ کی شکل میں ہو یا دودھ پتی چائے پینے کی شکل میں دونوں طریقوں سے نیکوٹین بدن میں منتقل ہوتی ہے۔ جو چائے لوہے اور دیگر دھاتی میٹریل میں پکتی رہتی ہے اس میں نیکوٹین کی مقدار شامل ہوتی چلی جاتی ہے۔ آپ پان کھائیں گے اور تمباکو استعمال کریں گے تو یہ دونوں ہی یکساں طور پر نقصان دہ ہیں۔

''ای سی جی سے مرض کی مکمل کیفیت یا مدارج کا پتا نہ چلے تو ایکسر سائز ٹیسٹ لیا جاتا ہے۔ دل کی شریانیں کس قدر کھلی یا کس حد تک blocked ہیں ایسے ہی ایک اور ٹیسٹ Eco Diagramme سے پتا چل جاتا ہے۔ دل کا نظام دراصل خون اور آکسیجن کی ترسیل، مجوزہ ڈیمانڈ اور سپلائی جیسا ہے۔ اگر خون صاف ہوکر واپس جسم میں نہیں جا پاتا تو اس کا واضح مطلب یہی ہے کہ کسی نہ کسی جگہ شریان بند پڑی ہے۔ دل کی طبعی حالت کا اندازہ لگانے کے لئے ایکسر سائز ٹیسٹ کروایا جاتا ہے مخصوص دوا کو خون میں شامل کردیا جاتا ہے وہ جیسے ہی سرایت ہوتی ہے ہمیں شعاعوں اور تصاویر کی مدد سے ایک رپورٹ دیتی ہے۔ ہم مریض کو تھوڑا آرام کروا کے پھر ٹیسٹ لیتے ہیں اس کے بعد رگوں کے سکڑنے یا خون کی روانی کے بعد ازاں انجیو پلاسٹی یا بائی پاس کی ذریعہ علاج معالجے کی ترجیحات کا تعین کیا جاتا ہے۔''

ایشیائی لوگوں کو اپنی طبعی عمر سے 10 برس پہلے ہارٹ اٹیک یا انجائنا کی تکالیف ہونے لگی ہیں

''بے قاعدہ دھڑکن کی تشخیص اور علاج کس طرح ممکن ہوسکتا ہے؟''

''کارڈیک الیکٹروفزیالوجی، کارڈیولوجی کی ایک شاخ ہے جس میں دل کی خلاف معمول اور بے قاعدہ رفتار کی تشخیص ممکن ہے۔ ایسی خلاف معمول رفتار کو Arrhythmias کہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بے ہوشی کے دورے پڑسکتے ہیں۔

جن مریضوں کی دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہوتی ہے اس کی علامات کے دوران ای سی جی ریکارڈنگ سے تشخیص میں مدد ملتی ہے۔ اس لئے E.P معائنے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ اس طریقہ تشخیص میں باریک کیتھیٹر بجلی کا تار نما گ یا کندھے کی نس سے دل کے اندر تک لے جاکر اندرونی ای سی جی سگنل ریکارڈ کئے جاتے ہیں۔ مزید تھراپی کی ضرورت پڑے تو ادویات Implantable device کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے۔''

''مردوں میں دل کے عارضے کا تناسب زیادہ ہوتا ہے یا عورتوں میں؟''

''دونوں کی کیفیتیں قدرے مختلف ہیں مثلاً اگر مردوں میں سگریٹ پینے کی وجہ سے امراض بڑھ رہے ہیں تو عورتیں فربہی، شوگر، بلڈ پریشر اور دیگر اسباب کی وجہ سے بیمار ہوتی ہیں لیکن اگر ایک اہم بات یہ ہے کہ جب تک عورتوں کا ماہانہ نظام جاری رہے اُس وقت تک قدرت نے عورت کو تحفظ دیا ہے۔ عورتیں خانگی جھگڑوں اور اختلافات سے ذہنی وجسمانی تکالیف اٹھاتی ہیں جبکہ مرد اس قدر جذباتی یا حساس نہیں ہوتے وہ تکالیف جھیل سکتے ہیں لیکن اس کے باوجود جب میں کسی مرد کو دل کے دورے کے بعد دیکھتا ہوں تو اس کی کیفیت نہایت مایوسانہ ہوتی ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے زندگی سے کشش و جاذبیت ہی کھو کر رہ گئی ہو۔ وہ شخص بہت ہی ادھورا پن اور تشنگی محسوس کرتا ہے۔ بہتر ہے کہ ایسی مایوسی والی کیفیت ہی نہ آنے پائے۔ اپنا طرز زندگی تناسب سے ترتیب دیں تو مسئلے نہیں ہوتے ورنہ نوجوان بھی زندگی کو خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔''

''اوپن ہارٹ سرجری کے بعد مریض کو کیسے اپنی care کرنی چاہئے؟''

''اسے روزانہ 3 کلومیٹر تک چہل قدمی کے علاوہ آپ اپنا خیال رکھنا پڑے گا۔ وہ کچا نمک کسی صورت نہ کھائے کیونکہ کولیسٹرول ہی رگوں کو منجمد کرنے کا جز ہے جو خطرے کی علامت ہے۔ تندور کی روٹی، نمکو آئٹم، بیکری کی اشیاء، کین فوڈز کے منجمد کھانوں کے علاوہ حیوانی چربی پر مشتمل تمام چکنائیاں اور دودھ وغیرہ ترک کردینے پڑیں گے۔ وہ سبزیوں، اناج اور ایسی محفوظ غذائیں استعمال کرے جس سے رگوں کے بند ہونے یا دل کی فعالیت پر ضرب نہ پڑے۔ یہ ورزش بھی کرے تو تسلسل سے کرے درمیان میں بریک نہ کرے۔ سفید گوشت کھائیں اور پھل یا سبزیوں پر مشتمل مینیو بنائیں۔ جو کچھ کھائیں صحت افزا غذا کھائیں زندگی کو عطیۂ خداوندی سمجھیں اسے ضائع نہ ہونے دیں۔''

''اس ضمن میں ڈالڈا فوڈز کی مصنوعات سے متعلق آپ اپنی ماہرانہ رائے دیں؟''

''ڈالڈا کے تمام کوکنگ آئلز مثبت انداز سے تیار کئے جارہے ہیں۔ زیتون اور پھر اولیو آئل صحت بخش fats کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں جس کا باقاعدہ استعمال دل کے امراض سے تحفظ اور مزاحمت پیدا کرتا ہے۔ کینسر اور شوگر کنٹرول کرنے کے لئے مؤثر بھی ہے۔ بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک جیسی بیماریوں پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ ٹرکوپولو 1993ء کی تحقیق کے مطابق اولیو آئل کا استعمال کرنے والے افراد میں دل کی بیماریوں کے باعث اموات کی شرح بے حد کم ریکارڈ کی گئی ہے۔ اس لئے ڈالڈا استعمال کیا جاسکتا ہے یہ میرے گھر میں بھی استعمال ہوتا ہے۔''

لان پرنٹس کا معتبر حوالہ ثناء اور سفینہ

جو اپنے نام، کام اور معیار پر کبھی سمجھوتہ نہیں کرتیں

شاہین ملک

کراچی میں گرمیاں بعد میں آتی ہیں پہلے لان کی نمائشیں شروع ہو جاتی ہیں۔ فروری میں ٹھہر ٹھہر کر سرما کی رُت آتی جاتی رہی، ادھر لان کی صنعت میں اپنا سکہ جمانے آئے کئی فیشن ڈیزائنرز مگر ان میں ثناء اور سفینہ فیشن انڈسٹری کا ایسا محترم حوالہ ہیں کہ جنہیں رُجحان ساز ڈیزائنرز کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ ”صرف 5 منٹ نکالئے اور ان معروف جوڑی سے گفتگو کر لیجئے“ یہ کہنا تھا ان کی سیکریٹری صاحبہ کا۔ اب ہم اپنے قارئین سے بھی یہی گزارش کریں گے کہ ان سے ملاقات کو چند گھڑیاں ہی بہت ہیں۔

”ثناء سفینا زبرانڈ کیسے بنا؟“

”ثناء کی شادی ہونے والی تھی اور وہ ایک اچھے اور مختلف سے جوڑے کی تلاش میں تھی، جس کے دوران اسے احساس ہوا کہ مارکیٹ میں یا تو نہایت قیمتی ملبوسات موجود ہیں یا پھر بہت ہی عام سے کہ جن میں انفرادیت اور تخلیقی عنصر ڈھونڈنے سے بھی نہیں ملتا۔ اس مسئلے کا ذکر اس نے مجھ سے کیا اور ہم نے ایک لاکھ روپیہ جمع کیا اور اپنا برانڈ بنایا۔“

”گویا عروسی ملبوسات سے شروعات کیں مگر مشکلات سے دوچار تو ہونا پڑا ہوگا؟“

”ہمارا سفر بائیس برس پہلے شروع ہوا تھا اور خاصا ہموار ہی رہا ہے مگر شروعات میں یقیناً کچھ مسائل اٹھے تھے جن میں سے سب سے اہم ایک منفرد مارکیٹ کی تشکیل تھی۔ پہلے سال ہمیں مالی خسارہ بھی ہوا، دلبرداشتہ ہو کر یہاں تک سوچ لیا کہ اگر اگلے سال بھی خاص منافع نہ ہوا تو ہم یہ کاروبار بند کر دیں گے مگر خوش قسمتی سے اگلے سال ہمیں منافع ہو گیا اور خواتین صارفین کا دائرۂ کار بھی وسیع ہو گیا جس کے بعد ہم نے پیچھے پلٹ کر نہیں دیکھا۔“

ثناء اور سفینہ

”ہنرمند کاریگروں کے حصول کے لئے بھی مشکلات کا سامنا کیا؟“

”ہمیں بیشتر مسائل انہی ہنرمندوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ ایک تو یہ ہنرمند نچلے متوسط طبقے سے تعلق رکھتے ہیں اور ویسے بھی یہ ہنر اپنی آخری سانسیں لے رہا ہے۔ کام کرنے والوں کی تعداد تو بہت ہے مگر معیاری کام بہت کم لوگ جانتے ہیں۔“

”آپ کے ساجھے کا یہ کاروبار اب تک کامیاب کیسے چل رہا ہے؟“

”ہماری کامیابی ہی ہماری جوڑی ہے۔ ہم ایک دوسرے پر کافی انحصار کرتے ہیں۔ ہم دونوں تخلیقی نہج پر سوچنے والی عورتیں ہیں اور ایک ٹیم کی حیثیت سے بہتر کام کر پاتے ہیں، نیز یہ کہ ہم نے ہمیشہ جدت کو اہمیت دی ہے اور ہمیشہ اپنے شائقین اور صارفین کو کچھ نہ کچھ نیا دینا چاہا ہے۔“

”فیشن کی تعریف آپ کی نظر میں؟“

”یہ دراصل اپنے وجود پر کی جانے والی عمدہ ترین سرمایہ کاری کا نام ہے۔ آپ آئینے میں خود کو سجا سنوار دیکھ کر اعتماد محسوس کریں یہی آپ کی اولین کامیابی ہے۔ آپ خوشی خوشی نئے اسٹائل کا جوڑا پہنتی ہیں تو خود کو کھلا ہوا محسوس کرتی ہیں، یہ فیشن کی ضرورتیں اور تقاضے ہیں۔ ہمیں فیشن سے اسی لئے محبت ہے۔ اپنے کام کو بھی محبت سے کرتے ہیں اور اپنے بچوں کو بھی یہی تربیت دیتے ہیں کہ وہ کوئی ایسا کام ضرور کریں جو نئے دن کی چاہت پیدا کرے، ہر روز اس کام کے لئے آپ جاگنا چاہیں۔ ہماری محنت کے پیچھے بھی یہی قوت ہے۔“

”آج کل لان کی نمائش ہوتے ہی اگلے 24 گھنٹوں بعد اس کی نقل سستے داموں دستیاب ہو جاتی ہے۔ آپ نقالوں سے کیسے نمٹتی ہیں؟“

”یہ ہمارے کام کا مشکل ترین پہلو ہے۔ حکومت اس سلسلے میں آپ کی کوئی مدد نہیں کرتی۔ ہمارا ہر ڈیزائن رجسٹر ہوتا ہے مگر اس کے باوجود آپ کو لوگ ہمارے ڈیزائنرز کی نقلیں تین گنا کم قیمت پر فروخت کرتے ہوئے ملتے ہیں اور ستم ظریفی یہ ہے کہ ہمارے ہی نام سے یہ مارکیٹ ہوتے ہیں، محنت ہم کرتے ہیں اور فائدہ کوئی اور حاصل کر لیتا ہے۔ میں نے خود انجان بن کر اپنا کاپی ڈیزائن خرید لیا تھا تاکہ نقال کی ہنرکاری کا جائزہ لوں اس نے کیا یہ تھا کہ ایمبرائڈری کے بغیر اسکرین پرنٹنگ کر کے گلے کا ڈیزائن بنا دیا تھا۔ یقیناً ان چھوٹے دکانداروں کے پاس ہمارا کلائنٹ نہیں جاتا کیونکہ اللہ کا شکر ہے کہ ہم نے مارکیٹ میں اپنا رجحان دے کر ساکھ بنا ڈالی ہے۔ اب ہمارا کلائنٹ بھی سودے کاری کی اس مہم کا حصہ نہیں بنتا وہ بھی ہم پر اعتماد بحال رکھتا ہے اسے ہماری کوالٹی کا اندازہ ہو چکا ہے اسی لئے وہ بھاری قیمت ادا کر کے اصل چیز خریدتا ہے۔ باقی اگر کسی کی روزی روٹی ہمارے وسیلے سے لکھ دی گئی ہے تو اس بارے میں خاموشی ہی بہتر ہے۔“

”گزشتہ برسوں میں آپ کی بہتر اور مؤثر سرمایہ کاری کیا تھی؟“

”بہترین سرمایہ کاری مارکیٹ کو سمجھنا اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد بحال رکھنا ہوا کرتا ہے۔ ہم دونوں منافع کما کر گھر نہیں لے جاتے اسے دوبارہ کاروبار میں لگا دیتے ہیں اور ضرورت کے مطابق ہی پیسے خرچ کرتے ہیں کیونکہ ہم جان چکے ہیں کہ وقت اور پیسہ ہی ہماری طاقت ہو سکتا ہے۔ لان کی پرنٹنگ اور ڈیزائننگ کے مختلف کام میں قدم رکھنا بھی اسی سرمایہ کاری کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ یہ بھی آسان ہدف نہیں تھا۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک قمیض پر مختلف پیٹرن ہو کپڑے کے ساتھ اضافی کلیاں اور لائننگ مہیا کرنا یہ بھی نیا رجحان تھا جواب ہر دوسرا ڈیزائنر مہیا کر رہا ہے۔ ایک بات شروع میں آپ نے ٹھیک کہی تھی کہ ہم رجحان ساز ہیں اور ہمیشہ بانیوں کو زیادہ قربانی، ایثار اور توجہ سے کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم بھی اپنے کام اور برانڈ کے نام پر سمجھوتہ نہیں کرتیں۔“

ہمارا ہر ڈیزائن رجسٹر ہوتا ہے مگر اس کے باوجود آپ کو لوگ ہمارے ڈیزائنرز کی نقلیں تین گنا کم قیمت پر فروخت کرتے ہوئے ملتے ہیں

”آپ دونوں کی گھریلو زندگی کیسی گزر رہی ہے، مطلب یہ کہ گھر اور کاروبار دونوں اکٹھے کیسے چل رہے ہیں؟“

”ہمارے بچے چھوٹے تھے ثناء کی تو شادی بعد میں ہوئی مگر جب بچے ہو گئے تو دس سے ایک بجے دن تک کام کرتے تھے۔ بچوں کو اسکول سے گھر لاتے، ہوم ورک اور ٹیوشن وغیرہ سے فارغ ہو کر گھر پر ہی کام کرتے رہتے، دکان ایک بجے بند کر دیتے تھے۔ رفتہ رفتہ بچے بڑے ہونے لگے تو اب کاروبار کو زیادہ وقت دینے لگے ہیں۔ اب بچوں کی اپنی کیریئر لائف ہے مگر ہم دونوں نے زندگی سے یہ سبق سیکھا ہے کہ وقت کو بہتر طور پر استعمال کرنا بھی فکر انگیز کام ہوا کرتا ہے۔“

آئیڈیل بلڈ پریشر کیا ہوتا ہے؟

دواؤں کے بغیر بلڈ پریشر کیسے نارمل رہے؟

اُمِ حیا فاروقی

اگر یہ کہا جائے کہ بلڈ پریشر تو ضروری ہے تو ظاہر ہے کہ عجیب سی بات معلوم ہوتی ہے۔ ہم سب چونکیں گے لیکن سچائی یہ ہے کہ پریشر کی کسی حد تک ضرورت ہوتی ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو خون دل سے باہر کیسے نکلے گا؟ تاہم سب کچھ اعتدال میں ہونا چاہئے۔

آئیڈیل یا مثالی بلڈ پریشر 120/80 یا اس سے کچھ کم ہوتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ اوپر کی یا Systolic ریڈنگ 120mmHg (ملی میٹر آف مرکری) ہونی چاہئے اور نیچے کا Diastolic ہندسہ 80mmHg بہتر ہے۔

اگر بلڈ پریشر 140/90 سے زیادہ ہو جائے تو یہ خطرناک علامت ہے۔ اب آپ اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں اور اسے تحریر کریں۔

بڑھتے ہوئے بلڈ پریشر کی صورت میں دوا کے ساتھ ساتھ احتیاطی تدابیر بھی اختیار کرنی ضروری ہوتی ہیں۔

آیئے ہم آپ کو دواؤں کے بغیر بلڈ پریشر نارمل رکھنے کے طریقے بتاتے ہیں۔

ڈیش ڈائٹ کچھ عرصے کے لئے ناگزیر ہے

ہائپرٹینشن یعنی ہائی بلڈ پریشر کو بذریعہ غذا کنٹرول کرنے کی یہ تجویز قابل عمل ہو سکتی ہے، اسے انگریزی زبان میں Dietary Approaches to Stop Hypertention یا DASH کہتے ہیں۔ اس طریقے میں صرف سبزیاں، پھل، مغزیات (Nuts) پھلیاں، بیج اور کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات کے علاوہ کچھ نہیں کھایا جاتا لیکن جب یہ تمام اشیاء موجود ہیں تو اضافی غذا کی کیا ضرورت باقی رہ جاتی ہے؟ اس طرح آپ بلڈ پریشر میں ممکنہ کمی یعنی 5.5mmHg سائسٹولک اور 3mmHg ڈائسٹولک کرلیں گے۔

وزن تو ہر صورت کم کرنا پڑے گا

اگر وزن کم کرلیا جائے جیسا کہ ڈاکٹروں نے مشورہ دیا ہے تو سائسٹولک کی سطح 5-2mmHg ہو سکتی ہے۔

بلڈ پریشر کا آلہ ہر گھر کی ضرورت بن رہا ہے

اپنے گھروں میں فرسٹ ایڈ بکس ضرور رکھا کیجئے اور ان اشیاء میں بلڈ پریشر کا آلہ موجود ہو تو کیا بات ہے تاکہ گاہے بگاہے اپنا بلڈ پریشر خود چیک کرلیا کریں۔ اگر آپ اس طرح چیک کر کے احتیاط کرلیں گے تو وقت اور وسائل کی بچت کے ساتھ ساتھ اپنا خیال خود رکھ لیں گے۔

ڈارک چاکلیٹ ہر عمر کی ضرورت

اس گہرے رنگ کی چاکلیٹ میں Flavonols موجود ہوتے ہیں یہ غذائیت بخش جزو ہے جو ہائپرٹینشن کے مریضوں کا بلڈ پریشر گھٹانے میں معاون پایا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق بلڈ پریشر میں ممکنہ حد تک کمی کی شرح 5mmHg ہو سکتی ہے۔

درد سے نجات کی گولیاں اور چین کلر کھانا ترک کریں

دراصل پین کلر چاکلیٹ کی طرح کھانے کی دوا نقصان کا باعث بن سکتی ہے کیونکہ یہ NSAIDS دوائیں نہیں ہوتی ہیں ان میں آئی بیوبروفین اور اسپرین بھی شامل ہیں۔ ایسی دافع درد دواؤں سے وقتی آرام آ جاتا ہے لیکن قباحت یہی ہے کہ بلڈ پریشر بڑھتا ہے۔ خود علاجی کسی بھی مرحلے پر تکلیف بڑھا سکتی ہے۔ ڈاکٹر کے مشورے سے متبادل دوا لینی چاہئے اس سے مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔

نمک تو زہر ہے

مجبوری یہ ہے کہ آٹا گوندھنے سے لے کر کھانے پکانے حتیٰ کہ اُبلا ہوا انڈہ کھانے سے پہلے بھی نمک کھانا لائف اسٹائل بن چکا ہے۔ اس جزو سے ذائقے کی حس تسکین حاصل کرتی ہے۔ دوسرے پروسیسڈ خوراک کھانا معمول بنتا جا رہا ہے۔ ٹن پیک ڈبوں اور پیکٹوں میں محفوظ غذاؤں کو نمک لگا کر تادیر تازہ رکھنے کی کوشش بلڈ پریشر کا سبب بن رہی ہے۔ جہاں تک ممکن ہو اجتناب برتنا ضروری ہے۔ کھانوں پر اضافی نمک چھڑکنے کی عادت ختم کرنے ہی میں عافیت ہے۔ اس طرح ہم سائسٹولک میں 2-8mmHg کمی کر سکتے ہیں۔

حرکت ہی زندگی ہے

ایروبک ورزشیں دل اور پھیپھڑوں کو اپنا کام فعال انداز میں جاری رکھنے کی تحریک دیتی ہیں کیونکہ ان کے ذریعے زیادہ ہوا جذب کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ سائیکلنگ، تیراکی، تیز قدمی، روزانہ 30 منٹ تک جاری رکھنے سے بھی یہ مقصد حاصل ہو سکتا ہے۔ مختلف دنوں میں بدل بدل کر ورزش کریں تو اکتاہٹ بھی نہیں ہوگی۔ اس طرح ممکنہ بلڈ پریشر 4mmHg سائسٹولک اور 3mmHg ڈائسٹولک ہو سکتا ہے۔

بلڈ پریشر چیک کرواتے وقت پرسکون رہیں

بلڈ پریشر کی پیمائش کے وقت گھبراہٹ نہ طاری کرلیا کریں بلکہ پرسکون رہا کریں۔ افسردہ رہنے یا پریشان ہو جانے سے دھڑکن تیز ہو سکتی ہے اور بلڈ پریشر بڑھتا ہے۔ کبھی بھی بلڈ پریشر جوتا پہن کر نہ چیک کروائیں آپ کے تلوے فرش سے لگے رہنے چاہئیں اور ہمیشہ تناؤ میں نہ کریں، خاص طور پر طبی معائنے کے وقت خاموش اور پرسکون رہیں۔ اس کے بعد بلڈ پریشر میں ممکنہ کمی آپ خود نوٹ کرلیں جو زیادہ سے زیادہ 14mmHg سائسٹولک ہوگی۔

CVD اور PVD کس بیماری کو کہتے ہیں؟

دونوں بازوؤں کے بلڈ پریشر میں فرق خطرناک طبی صورتحال کی نشاندہی کرتا ہے

عام طور پر ڈاکٹرز اور دیگر افراد بلڈ پریشر کی پیمائش کے لئے ایک ہی بازو استعمال کرتے ہیں لیکن اب طبی ماہرین تاکید کرتے ہیں کہ آپ بیک وقت دونوں بازوؤں میں بلڈ پریشر چیک کروایا کریں اس لئے کہ ان دونوں میں فرق بھی ہو سکتا ہے۔ اوپر کے بلڈ پریشر کہ جسے سائسٹولک بلڈ پریشر کہا جاتا ہے فرق 15mmHg یا اس سے زیادہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ ٹانگوں اور پاؤں کو خون فراہم کرنے والی شریانوں کی اندرونی دیواریں سخت ہو رہی ہیں۔ طبی جریدے دی لانسٹ میں ایک رپورٹ شائع ہوئی جس کے مطابق 15mmHg یا اس سے زیادہ کے فرق سے Peripheral Vascular Disease کا خطرہ ڈھائی گنا بڑھ جاتا ہے۔ PVD وہ مرض ہے جس میں ٹانگوں اور پاؤں کو خون کی فراہمی میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے، اگر دونوں بازوؤں کے بلڈ پریشر 15mmHg یا اس سے زیادہ فرق ہو تو اس کی وجہ سے Cerebrovascular Disease کا خطرہ ڈیڑھ گنا بڑھ سکتا ہے۔ یہ وہ بیماری ہے جس میں دماغ کو خون کی فراہمی کم ہو جاتی ہے اور اس سے فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

دونوں بازوؤں کے بلڈ پریشر کی اس نئی تحقیق کے سربراہ ڈاکٹر کرسٹوفر کلارک کا کہنا ہے کہ جو بازو کم بلڈ پریشر ظاہر کرتا ہے اس کا مطلب ہے کہ جسم کے اس حصے کی طرف خون کا بہاؤ کم ہے اور اس سے شریانی امراض کی نشاندہی ہوتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ دونوں بازوؤں پر باقاعدگی سے بلڈ پریشر چیک کرنا اس لئے بھی ضروری ہے کہ اس فرق کا پتا چل سکے اور یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دونوں بازوؤں میں سے جس بازو کا بلڈ پریشر زیادہ ہے وہی اصل میں بلڈ پریشر کی سطح ہے۔

آپ بھی ایسا کر کے دیکھیں اب کی مرتبہ دونوں بازوؤں کا بلڈ پریشر چیک کریں کیونکہ اپنے اندر پلنے والی کسی پیچیدہ یا انوکھی بیماری کے سدباب کے لئے ابتداء ہی میں جانچ پڑتال کرلینا دانشمندی ہوتی ہے۔ خطرناک امراض کی تشخیص ابتدائی مرحلے ہی میں ہو جائے تو بہتر ہے۔ اگر کسی کو PVD کی بیماری لاحق ہو جائے تو اگر وہ سگریٹ نوشی کرتا ہے تو سب سے پہلے اس کی یہ بری عادت دور کرنی ضروری ہو جاتی ہے۔ اگر اس اسٹیج پر ڈاکٹر کولیسٹرول گھٹانے یا خون پتلا کرنے کی ادویات تجویز کرتے ہیں تو غلط نہیں کرتے، دراصل شریانیں تنگ اور سخت ہو جانے کی صورت میں انہی ادویات کو موزوں سمجھا جاتا ہے۔

> طبی ماہرین تاکید کرتے ہیں کہ آپ بیک وقت دونوں بازوؤں کا بلڈ پریشر چیک کروایا کریں

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

Mousse کے آمیزے میں انڈوں کی سفیدی شامل کرتے وقت پھٹکیاں پڑ جاتی ہیں۔ انڈوں کی سفیدی کو بھی بہت اچھی طرح بیٹ کرتی ہوں لیکن پھر بھی اکثر لمپس آ ہی جاتے ہیں۔ اس مرحلے پر چھلنی سے چھان لوں تو کیسا رہے گا؟ عائشہ حمید۔۔۔ کراچی

Mousse بناتے وقت اس بات کا خیال رکھئے کہ سفیدی زیادہ سخت نہ ہونے پائے، جب نرم پیکس بن جائیں تو مزید بیٹ کرنے سے وہ سخت ہوجاتی ہے۔ اسی طرح کریم کو بیٹ کرتے وقت بھی اسی بات کا خیال رکھئے کہ زیادہ سخت نہ ہونے پائے، ضرورت سے زیادہ وپ کی ہوئی کریم مکھن کی شکل بھی اختیار کرسکتی ہے۔ مکسنگ کا مرحلہ آئے تو پہلے کریم شامل کیجئے اور نرمی سے فولڈ کیجئے یعنی الیکٹرک بیٹر کے بجائے ربر کے کفچے کی مدد سے آہستہ آہستہ مکس کیجئے۔ اس کے بعد انڈوں کی سفیدی تھوڑی سی مقدار میں شامل کرنے کے بعد اسی طرح کفچے کی مدد سے نرمی کے ساتھ مکس کیجئے۔ اب باقی ماندہ سفیدی بھی شامل کرلیں اور ہلکے ہاتھ سے مکس کرلیں۔ ایک ہی مرتبہ میں تمام کی تمام سفیدی شامل کرنے کی کوشش میں بھی لمپس آجاتے ہیں۔ اس مرحلے پر آمیزے کو چھاننا مناسب نہیں۔ بہت ناگزیر ہو تو موس کا کسٹرڈ چھانا جاسکتا ہے، لیکن کریم اور انڈوں کی سفیدی شامل کرنے کے بعد چھلنی سے گزر کر آمیزہ خراب ہوجائے گا۔

میری آنکھوں کی پتلیاں تھوڑی سے ٹیڑھی ہیں عام طور پر محسوس نہیں ہوتی، لیکن تصاویر میں نمایاں نظر آتی ہیں۔ کوئی ٹپ ہو تو بتادیں۔ اس کے علاوہ میرے پیروں کی انگلیوں پر کالے رنگ کے نشانات ہیں۔ لیموں سے بھی بہت صاف کرتی ہوں لیکن نہیں جاتے اس کا بھی کوئی حل بتادیں؟ صائمہ خالد۔۔۔ لاہور

پاؤں کی انگلیوں پر نشانات اگر کسی سینڈل یا سلیپر کی وجہ سے ہیں تو فوراً اسے تبدیل کیجئے اور اگر مردہ جلد کی وجہ سے ہیں تو اس کے لئے:

- پیروں کو صابن سے اچھی طرح دھوکر نیم گرم پانی میں ایک ٹی اسپون شیمپو، ایک ٹی اسپون زیتون کا تیل، ایک ٹی اسپون لیموں کا رس شامل کرنے کے بعد اس میں 10 منٹ کے لئے بھگولیں۔
- اب کوئی نرم جھانواں لے کر آہستہ آہستہ مل کر پیروں کو صاف کیجئے۔
- نیم گرم پانی اور صابن سے پیروں کو اچھی طرح دھوئیں اور خشک کرلیں۔
- آخر میں موئسچرائزنگ لوشن لگائیں۔
- رات کو سوتے وقت پیروں پر کولڈ کریم یا ویسلین لگا کر سوتی موزے پہن کر سوئیں۔

کچھ ہی عرصے میں آپ کے پاؤں بالکل صاف ستھرے ہوجائیں گے۔ اگر یہ نشانات کئی برس پرانے ہیں تو فوراً جلد کے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں۔ آپ نے آنکھوں کی پتلیوں میں تھوڑے سے فرق کے بارے میں دریافت کیا ہے اس سلسلے میں فوراً آنکھوں کے مستند ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔ اس سلسلے میں کوئی ٹپ ہرگز بھی مت آزمائیں کیونکہ یہ بینائی کا معاملہ ہے۔

میری عمر 38 برس ہے۔ مجموعی صحت بالکل ٹھیک ہے لیکن ہر وقت تھکان سی رہتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ بہت کام کیا ہو۔ آرام کرنے کے بعد بھی تھکان دور نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ غصہ بہت آتا ہے۔ خوش رہنے کی کوشش بھی کروں تو نہیں رہ پاتی۔ پلیز میری مدد کیجئے۔ زیادہ تر اکیلے رہنا پسند کرتی ہوں؟ نبیلہ ارشد۔۔۔ حیدرآباد

بہت اچھی بات ہے کہ ماشاء اللہ آپ بالکل صحت مند ہیں لیکن آپ کے مسائل کی نوعیت سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کسی کمزوری یا ضروری غذائیت کی کمی کا شکار ہیں۔ پریشانی کی کوئی بات نہیں ہے۔ اپنے قریبی معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ اس کے ساتھ اپنے طرز زندگی پر نظر ثانی فرمالیجئے، دیگر تمام مصروفیات اور ذمہ داریوں سے عہدہ برا ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے لئے بھی وقت نکالئے۔ تازہ آب وہوا میں فرصت کے لمحات گزارنا، چھوٹے بچوں کے ساتھ کھیل کود میں شامل ہونا، بزرگوں کی صحبت میں بیٹھنا، ان کی زندگی کے واقعات سننا اور تجربہ حاصل کرنا ہمارے حوصلے کو مزید توانائی فراہم کرتے ہیں۔ کئی مرتبہ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے مسائل کافی پیچیدہ نوعیت کے ہیں لیکن لوگوں میں گھلنے ملنے سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ تو عام کیفیات ہیں، اکثر لوگ ان کا سامنا کرتے ہیں، یہ جان کر مسائل کے دباؤ سے نجات حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ غصہ آئے تو پانی پیجئے، کھڑی ہیں تو بیٹھ جائیں، بیٹھی ہیں تو لیٹ کر تھوڑا آرام کرلیں۔ دوسروں پر غصہ کرنے کی صورت میں نقصان صرف ہمارا اپنا ہی ہے۔ معاف کردیا کریں، دوسروں کی غلطیوں کو درگزر کردینے والے لوگ سب کو ہر دل عزیز ہوتے ہیں۔ آپ کی تنہائی خودبخود دور ہوجائے گی۔ ایک مرتبہ دوبارہ درخواست ہے کہ اپنے معالج سے ضرور مشورہ کیجئے، بسا اوقات محض چند وٹامنز کے استعمال سے ہی طویل عرصے سے لاحق کیفیات دور ہوجاتی ہیں، لیکن اپنی صوابدید اور دوسروں کے مشورے سے کوئی وٹامن یا سپلیمنٹ استعمال کرنے کی کوشش مت کیجئے یہ مزید نقصان کا باعث ہوسکتی ہے۔ آپ نے لکھا کہ آپ خوش رہنے کی کوشش کرتی ہیں اس سے بڑی خوش آئند بات کیا ہوسکتی ہے، اب تو سمجھ لیں کہ خوشیوں کا حصول آپ کے لئے یقینی بن گیا ہے۔

باجی میرا شامی کباب کا قیمہ اکثر بہت ہی نرم ہوجاتا ہے یہاں تک کہ کباب بنانا بھی مشکل ہوجاتا ہے۔ میں کیا غلطی کررہی ہوں اور اس کا کیا حل ہے؟ خدیجہ عامر۔۔۔ عمرکوٹ

آپ کوشش کیجئے کہ آئندہ قیمہ کے بجائے روکھے گوشت کی چھوٹی بوٹیوں میں کباب بنائیں۔ چنے کی دال کی مقدار زیادہ ہونے سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہوسکتا ہے۔ اگر دال کی مقدار کم کرکے دیکھ لیں آپ کو اندازہ ہوجائے گا آئندہ اسی تناسب سے شامل کرتی رہئے۔ اس کے باوجود بھی اگر کبھی ایسی صورتحال پیش آجائے تو پھر آمیزے کو پیسنے کے بعد اس میں ڈبل روٹی کے ایک یا دو سلائس چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر اچھی طرح مکس کرلیں اور کباب بنالیں۔ یہ سلائس اضافی نمی کو جذب کرلیں گے اور کباب بنانے میں دشواری نہیں ہوگی۔

مکڑی کے جالے صاف کرنے کا طریقہ بتادیں۔ ہمارے ہاں تو بہت ہی جلدی دوبارہ آجاتے ہیں؟ **خالدہ صدیقی۔ اسلام آباد**

مکڑی کے جالے صاف کرنے سے قبل جہاں پر جالے لگے ہوئے ہوں وہاں اور اس کے اطراف میں مچھر، مکھی وغیرہ کے لئے استعمال کیا جانے والا اسپرے کردیں، اس دوران تمام احتیاطی تدابیر پر عمل کیجئے۔ کم از کم 24 گھنٹے کے بعد جالے صاف کرنے والے برش یا جھاڑو کی مدد سے انہیں صاف کرلیجئے۔ اس طرح یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جالے صاف کرتے وقت مکڑیاں ادھر اُدھر نہیں پھیلتیں اور دوبارہ جالے نہیں بناسکتیں۔ متاثرہ جگہوں کی صفائی کرنے کے بعد ململ کے کپڑے پر ہلکا سا پانی چھڑک کر نمی دینے کے بعد اس پر نمک چھڑک کر چند منٹ رکھ دیں نمک گھل جائے گا۔ اب اس کپڑے کو صفائی کے برش پر لپیٹ کر ان جگہوں پر پھیر دیں جہاں جالے لگتے ہیں۔ اس ترکیب پر عمل کرنے سے جالے جلدی جلدی نہیں لگتے۔

گھٹنوں کے درد کے لئے کوئی ٹوٹکا بتادیں، سردیوں میں بہت بڑھ جاتا ہے؟ **سمیرہ انجم... میانوالی**

آپ نے بتایا نہیں کہ درد کب سے ہے اور آپ کی عمر کا بھی اندازہ نہیں ہوسکتا۔ اگر درد کافی پرانا ہے تو پھر بلا کسی تاخیر کے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے اور اگر کچھ ہی عرصے سے ہے تو بھی قریبی معالج سے معائنہ کروالیں اور وجوہات معلومات ہونے کے بعد ان کی روشنی میں خوراک اور علاج کے بارے میں دی گئی ہدایات پر عمل کیجئے۔ عمر کے ساتھ ساتھ جسم میں غذائیت کے انجذاب کی صلاحیت میں کمی واقع ہوتی ہے اور اس کے نتیجے میں ہڈیاں کمزور ہونے لگتی ہیں۔ معالج کے مشورے کے مطابق کیلشیم اور وٹامنز کا استعمال آپ کے لئے مفید ہوگا۔ جہاں تک سردیوں میں درد بڑھنے کا تعلق ہے تو سردیوں میں ٹھنڈ سے بچئے، گرم لباس پہنیں، ٹھنڈے پانی سے غسل وغیرہ میں احتیاط کیجئے۔

آپا ہمارے ہاں چاندی کے برتن ہیں جو کہ ہمارے بزرگوں کی نشانی ہیں، بہت خوبصورت ہیں، سجاوٹ کے لئے شوکیس میں رکھے ہوئے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم کراچی میں رہتے ہیں آپ کو تو معلوم ہے کہ سمندر قریب ہونے کی وجہ سے یہاں چاندی بہت جلدی کالی پڑ جاتی ہے۔ آپ مجھے کوئی ایسی ترکیب بتادیں کہ بازار سے خریدی گئی پالش کے بغیر یہ صاف ہوجایا کریں۔ **صبہ جبیں... کراچی**

1/4 پیالی لیموں کے رس میں 1/2 ٹی اسپون ٹوتھ پیسٹ اور ایک ٹی اسپون نمک شامل کرکے آمیزہ تیار کرلیں اب برتن دھونے کے جونے کی مدد سے اس آمیزے کو چاندی کے برتن پر لگائیں، اچھی طرح ملتی رہیں اب سادہ پانی سے دھو کر خشک کرلیں۔ اس کام میں پندرہ بیس منٹ بھی لگ سکتے ہیں۔ تھوڑی سی محنت درکار ہے لیکن آپ بازاری پالش خریدے بغیر گھر میں موجود چند چیزوں کی مدد سے جب چاہیں اپنے چاندی کے برتن چمکائیں اور سجائیں۔

آپ نے چند ماہ قبل کسی شمارے میں لکڑی کے پالش والے فرنیچر پر پانی کی وجہ سے پڑنے والے نشانات صاف کرنے کا طریقہ بتایا تھا۔ اتفاق سے مجھے بھی یہی مسئلہ درپیش تھا میں نے اس ٹپ پر عمل کیا تو بہت خوشی ہوئی۔ آپ کوئی ایسا طریقہ بھی بتادیں کہ لکڑی کے فرنیچر کی پالش ماند پڑ جائے تو اسے دوبارہ چمکدار بنایا جاسکے۔ سارے فرنیچر پر بار بار پالش کروانا اتنا آسان نہیں ہوتا۔

درخشاں اقبال... ملتان

جی ہاں آپ نے بجا فرمایا، اس کام میں نہ صرف اخراجات کافی آتے ہیں بلکہ کافی محنت بھی درکار ہوتی ہے۔ گھر کا تمام فرنیچر خالی کرنے کے بعد پالش کے لئے دینا پھر دوبارہ گھر کو سیٹ کرنا آئے دن ممکن نہیں ہوتا۔ زیادہ استعمال میں آنے والی چیزوں پر زیادہ نشانات وغیرہ آجاتے ہیں۔ آپ سب سے پہلے ململ کے کپڑے سے فرنیچر پر سے گرد وغبار اچھی طرح صاف کردیں۔ اب ایک حصہ لیموں کا رس اور دو حصے کوکنگ آئل ملا کر آمیزہ تیار کرلیں۔ ململ کے کپڑے پر یہ آمیزہ لگائیں اور فرنیچر پر مل کر اچھی طرح صاف کرلیں۔ ایک وقت میں تمام ٹیبل یا کرسی وغیرہ پر آمیزہ مت لگائیں بلکہ ایک وقت میں تھوڑے تھوڑے حصے پر کام کریں جب مطلوبہ نتائج حاصل ہوجائیں تو مزید حصے پر اسی طرح لیموں کا رس اور کوکنگ آئل کا آمیزہ لگا کر صاف کیجئے اور دیکھئے کہ آپ کا فرنیچر کتنا چمکدار ہوجاتا ہے۔

ہمارے برآمدے میں گملے رکھے ہوئے ہیں ان کے نیچے چیونٹیاں بہت ہوجاتی ہیں کوئی ٹوٹکا ہو تو بتادیں؟

سدرہ توحید... رحیم یار خان

یہ گملوں کے نیچے موجود نمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ چند ایک روز کے بعد ہوسکے تو گملوں کو ان کی جگہ سے تھوڑا سا ہٹا کر فرش کو خشک کرکے دھوپ لگنے دیں۔ آخر میں تھوڑا تھوڑا نمک چھڑک کر گملے دوبارہ جگہ پر رکھ دیں۔ اگر گملوں کو ہٹانا ممکن نہیں تو پھر ایک کپ سفید سرکہ اور ایک کپ پانی ملا کر اس محلول کو گملوں کے قریب چھڑک دیں یا اس محلول سے برآمدے میں پونچھا لگوادیا کیجئے۔

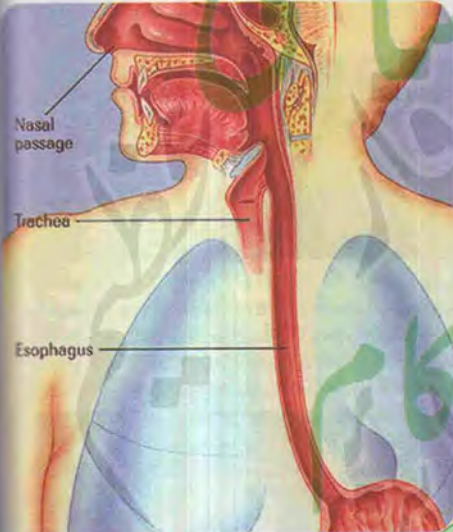
آپا میرے کالج کا یونیفارم سفید رنگ کا ہے۔ انڈر آرم کی طرف پسینے کا نشان آجاتا ہے، مجھے کافی شرم آتی ہے اور اسے صاف کرنا بھی بہت مشکل ہے۔ آپا یہ بھی بتائیں کہ یہ نشان ڈیوڈرنٹ کی وجہ سے تو نہیں آتے؟ **ناہید گل۔ فیصل آباد**

آپ نے درست سمجھا ہے بعض اوقات ڈیوڈرنٹ میں موجود ایلومونیم کمپاؤنڈ اور پسینے میں موجود نمکیات میں کیمیکل کاری ایکشن بھی اس قسم کے نشانات کی وجہ بنتا ہے۔ اگر آپ ڈیو استعمال کررہی ہیں تو پھر کوئی ایلومونیم فری ڈیوڈرنٹ استعمال کیجئے۔ یونیفارم پر سے پسینے کے داغ صاف کرنے کے لئے 1/4 پیالی پانی میں 1 ٹی اسپون بھر کر بیکنگ سوڈا شامل کرلیں۔ کچھ دیر اس آمیزے کو مکس ہونے دیں اب کسی پرانے ٹوتھ برش کی مدد سے یہ آمیزہ متاثرہ جگہ پر لگا کر اچھی طرح ملیں اور پندرہ بیس منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ دوبارہ ٹوتھ برش سے ملیں اور معمول کے مطابق شرٹ کو دھو کر خشک کرلیں۔

ACHALASIA

غذائی نالی کی خرابی کے باعث ہونے والی بیماری

کیا آپ نے ACHALASIA کے بارے میں سنا ہے؟ یہ ایک ایسی بیماری ہے جس میں غذا کو حلق سے اتارنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایکالیزیا دراصل غذائی نالی میں نقص یا خرابی سے متعلق بیماری ہے اور معدے تک جاتی ہے۔ غذائی نالی کے نچلے حصے میں موجود عضلاتی والو Sphincter ہوتا ہے جو غذا کی

آمد پر کھلتا ہے اور وہاں سے گزرتے ہوئے غذا معدے تک پہنچتی ہے۔ لیکن اس خرابی کی صورت میں یہ عضلاتی والو مناسب طور پر کام نہیں کرتا اور کھانا غذائی نالی میں پھنس جاتا ہے۔ غذائی نالی کے پٹھے نارمل حالت میں پھیلتے سکڑتے رہتے ہیں جس سے غذا کو حلق سے نیچے اترنے میں مدد ملتی ہے لیکن ایکالیزیا اس میں رکاوٹ پیدا کر دیتی ہے۔

> اِس تکلیف میں غیر ہضم شدہ غذا واپس غذائی نالی میں آجاتی ہے یا پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے

غذا کو نگلنے میں دشواریاں عام طور پر لاحق ہو جاتی ہیں اور اس کے لئے ایک اور طبی اصطلاح Dysphagia بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں جن میں فالج، تیزابی مادے کی غذائی نالی میں واپسی کی سنگین صورت (Acid Reflux) یہاں تک کہ سر کی چوٹ بھی شامل ہیں۔ اس تکلیف میں نہ صرف غذا کو نگلنا دشوار ہو جاتا ہے بلکہ غیر ہضم شدہ غذا واپس غذائی نالی میں آجاتی ہے یا پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے جس سے سینے میں درد اور کھانسی کا دورہ اٹھتا ہے۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ بعض لوگوں کو آہستہ آہستہ کھانے کی عادت نہیں ہوتی یا وہ کھانے کے دوران پانی کی چسکیاں لیتے ہیں۔

ڈاکٹر حضرات اس بیماری کے علاج کے لئے انجائنا کی ادویات تجویز کرتے ہیں، جو دل پر دباؤ سے ہونے والے سینے کے درد کو روکتی ہیں اور ہائی بلڈ پریشر میں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ خون لے جانے والی نالیوں کی اندرونی دیواروں کے پٹھوں کو پرسکون رکھ کر انہیں کشادہ کرنے کی کوشش بھی کرتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہر مریض کو ان ادویات سے آرام آجائے۔ جنہیں تکلیف موجود رہتی ہے اُن مریضوں کی اینڈواسکوپی کی جاتی ہے۔ ایک نلکی کے راستے غذائی نالی میں آلاتِ جراحی داخل کئے جاتے ہیں اور وہاں ایک چھوٹے سے غبارے کو پھلا کر تنگ والو کو چوڑا کیا جاتا ہے۔ اس طریقۂ علاج یعنی اینڈواسکوپی میں مریض کو بے ہوش نہیں کیا جاتا صرف وقتی طور پر غنودگی طاری ہونے والی ادویات دی جاسکتی ہیں۔ ایکالیزیا کا بہترین علاج سرجری ہی ہے جس میں جنرل اینستھیسیا اور keyhole تکنیک استعمال کی جاتی ہے۔ اس پروسیس میں غذائی نالی کے آخری سرے پر واقع چوڑے پٹھوں کو تقسیم کر دیا جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران نالی کے پھٹنے کا معمولی اندیشہ ہوتا ہے لیکن اگر ایسا ہو بھی جائے تو زخم فوری طور پر مندمل ہو جاتا ہے۔ ویسے یہ سرجری محفوظ ہوتی ہے لیکن مریض کو دو روز اسپتال میں قیام کرنا پڑتا ہے۔

ماہر غذائیت احلام علی کہتی ہیں

"سلم رہنے کا شعور بیدار کیجئے۔ جان لیجئے کہ خیریت اس میں ہے"

درخشاں فاروقی

احلام علی نے 2009ء میں Middle East Business Achievement Award جیتا اور دبئی جیسے ترقی یافتہ ملک کے 250 معروف اداروں کی ساکھ کو چیلنج کیا جس کے معنی یہ ہوئے کہ ان میں صحت و تندرستی کا شعور اجاگر کرنے کی صلاحیت بھی ہے اور کافی حد تک پروفیشنل ازم بھی، ورنہ آج کسی کلائنٹ کو فرسودہ یا روایتی نسخوں سے متاثر نہیں کیا جاسکتا۔
پانچ برس پہلے کی بات ہے جب دبئی میں جم کھلا، جس کی فرنچائز ڈاکٹر ثروت عمران کو کراچی میں دی گئی جو بذات خود ایک ڈینٹسٹ ہیں اور دانتوں کا بہت اچھا علاج تجویز کرتی ہیں۔ اب آپ کو ایک چھت کے نیچے صحت و تندرستی کی مکمل سہولتیں دستیاب ہوسکتی ہیں۔ ورزش کرنے کے جدید طریقے اختیار کرنے ہوں یا دانتوں کے امراض دور کرنے کی کوئی سبیل نکالنی ہو پاور لونگ لاؤنج میں اپنی باری کا انتظار کرنا اچھا فیصلہ ہے۔

"کراچی میں اب ایک نہیں کئی spa اور فٹنس سینٹرز موجود ہیں پھر احلام علی اور ثروت کا spa دوسروں سے مختلف کیسے ہے؟"

میرے اس استفسار پر احلام کا کہنا ہے "ہم نے پروگراموں کی ورائٹی پیش کی ہے مثلاً ہمارے لاؤنج میں صحت کی جملہ خرابیوں اور بیماریوں کا مکمل علاج دستیاب ہے۔ دوسرے ہم فون پر آپ کو ہر روز کے کھانوں کا ایک جامع پروگرام پیش کرتے ہیں۔ اسے ہم Eat Live کہتے ہیں۔ اس کے بعد Powwer Mum, Powwer Brides, Powwer Detox, Pawwer Eat اور Tcm ایک بھرپور سسٹم کے تحت گویا ہر شعبہ میں کلائنٹ کی رہنمائی اور اخلاقی معاونت جاری رہتی ہے۔

"TCM سے کیا مراد لی جاتی ہے؟"

"یہ Thermo Cellular Melt" کے نام سے علاج معالجے کی ایک مخصوص شاخ ہے جس میں Cellulite یعنی چربی کی بڑھی ہوئی جلد کی ٹریٹمنٹ شامل ہے۔

"کیا لاہور میں بھی آپ کی کوئی شاخ قائم ہے"۔

"لاہوری کھانے پینے کے شوقین لوگ ہیں مگر رفتہ رفتہ نئی نسل میں وزن کم کرنے اور روغنی غذاؤں سے پرہیز کرنے کا شعور آرہا ہے۔ وہاں ہم بھی Meal Plan کے ساتھ ساتھ وزن کم کرنے کی تجاویز مہیا کرتے ہیں، ان میں ورزشی پروگرام بھی شامل ہیں۔

"اپنی پیشہ ورانہ تربیت سے متعلق کچھ بتائیں"۔

"میں نے برطانیہ سے علم غذائیت کے شعبے میں مہارت حاصل کی، اس وقت کوئی نیوٹریشنسٹ رقص کے ساتھ ساتھ ورزش کا پلان نہیں بناتا یا بناتی تھی اور بھنگڑا رقص کے ساتھ ڈرامائی انداز میں ورزش کروانے کا رجحان بھی نہیں تھا۔ یہاں لوگوں نے ورزش کی سی ڈیز میں رقص کے ذریعے وزن کم کرنا سیکھا، ہم نے اسے اپنے مشرقی ماحول میں ڈھالا لیکن انفرادی سطح پر ہر کلائنٹ کا میٹابولزم اور صحت کا معیار مختلف ہوتا ہے جس طرح ہر شخص کی غذائی ضرورت مختلف ہوتی ہے، مگر ہمارے گھرانوں میں ہوتا یہ ہے کہ کھانے کی میز پر جو لوازمات اور کھانے چنے جاتے ہیں وہ گھر کا ہر فرد کھا رہا ہوتا ہے۔ علیحدہ سے مینیو ترتیب دینا گویا نخرہ سمجھا جاتا ہے یہ رجحان صحیح نہیں۔ اس طرح شادی سے پہلے، بعد میں، زچگی میں، بچے کی ولادت کے بعد یعنی زندگی کے ہر موڑ اور ہر عمر میں آپ کی غذائی ضروریات بدل جاتی ہیں، ہم کاؤنسلنگ کے ذریعے صحیح کھانے کے انتخاب کا شعور بیدار کرتے ہیں۔

"آپ کا طریقہ کار کتنا سا مختلف ہے؟"۔

آپ وزن میں کمی یا زیادتی چاہتے ہوں تو تین مرحلوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد نتائج ظاہر ہوتے ہیں۔
1۔ آپ کا لائف اسٹائل۔ 2۔ ڈائٹ۔ 3۔ ورزش۔
اس کے بعد اپنی صحت کی مکمل جانکاری ضروری ہے، یعنی ایسے افراد جنہیں آرتھرائٹس، کولیسٹرول، ذیابیطس یا کوئی اور پیچیدہ بیماری لاحق ہو تو وہ مکمل دستاویزات کے ساتھ ہم سے رابطہ کرتے ہیں۔ ڈائٹنگ پلان صحت کی مکمل جانچ پڑتال کر کے اسی طبی حکمت عملی کے ساتھ ترتیب دیا جاتا ہے۔

"مرد اور خواتین میں سے کون بے صبری سے نتائج کا منتظر ہوتا ہے"۔

"مردوں کے پاس روزانہ ورزش کرنے کے لئے آنے کا وقت نہیں نکل پاتا اس لیے وہ جب بھی آتے ہیں عجلت میں ہوتے ہیں یا بہت جلد اپنے ہدف حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ مردوں میں ہی پیچیدہ بیماریاں (عورتوں کی نسبت) زیادہ ہوتی ہیں۔ وہ خود پر بہت Stress لیتے ہیں۔ کچھ سماجی دباؤ اور ذمہ داریوں کی زیادتی بھی ان کے مسائل میں اضافہ کرتی ہے۔ طبی علاج معالجے کی رفتار کو دیکھتے ہوئے کھانے پینے میں احتیاط بتائی جاتی ہے، ہر اچھا ماہر غذائیت ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ انہی سائنسی بنیادوں پر پاور اسٹیپ متعارف کروایا گیا۔ یہ تکنیک سادہ غذاؤں اور ورزش کے ساتھ بڑھتے ہوئے پیٹ (یا نکلی ہوئی توند کہہ لیں) کے عضلات کی چربیلی بافتوں کا قلع قمع کرتی ہے۔ اسی طرح ڈیٹوکس چائے متعارف کروائی گئی ہے۔ ہم مختلف ذرائع سے کوشش کرتے ہیں کہ کلائنٹ کو ڈپریشن سے بچانے کی کوشش کریں۔ پرانے امراض کے ساتھ وزن کم کرنے کا ہدف حاصل کرنا نفسیاتی طور پر پیچیدہ ہوتا ہے لیکن اگر ڈاکٹروں کی ہدایت کے ساتھ کام کیا جائے تو کچھ مشکل نہیں۔ عام طور پر مریض زیادہ مقدار کھانے سے سکون محسوس کرتے ہیں جبکہ یہ منفی طرز عمل ہے۔ ہم انہیں وہیں روک دیتے ہیں کہ یہ آپ کیا کھا رہے ہیں، جو غذا آپ کے لئے مضر ہے آپ اسے اپنا علاج تصور کرنے کی غلطی نہ کریں۔ یہ قطعی جذباتیت ہے کہ جو کچھ سامنے آیا کھالیا"۔

"آپ کن پرانے یا پیچیدہ امراض میں مبتلا لوگوں کو صحت یاب ہونے میں مدد دیتی ہیں؟"

"ہائی کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کے علاوہ Urine میں بڑھتے ہوئے Uric acid کو بھی کم کرنے میں مدد دی ہے اور یہ سب ورزش پلان کا کمال ہوتا ہے۔ 5 ہفتوں میں 9 کلو وزن اور 36 انچ کمر کم کرنا اسی وقت ممکن ہے جب آپ میرے کہنے کے مطابق صحت بخش غذا، صحت افزا ماحول اور طرز زندگی اپنائیں ورنہ آپ کی یہ رقم اور قیمتی وقت دونوں برباد ہوتے ہیں۔
اسی لیے میں کہتی ہوں کہ میرے ساتھ آیئے سلم اور اسمارٹ ہوجائیں، یعنی اپنی اصل عمر سے کم از کم دس برس کم عمر نظر آئیں۔ یہ دھوکہ آپ دوسروں کو دیں گے مگر غلط اور صحت بخش غذائیں کھا کر خود کو خوش ظاہر کرنے اور جواں سال نظر آنے کا دھوکہ نہ کھائیں۔ خاص کر گوشت کھانے میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔
گائے اور بھینس کا گوشت کولیسٹرول اور یورک ایسڈ بڑھاتا ہے جبکہ سبزیاں، دہی اور پھل نارمل رکھتے ہیں"۔

ہمارے گھرانوں میں ہوتا یہ ہے کہ کھانے کی میز پر جو لوازمات اور کھانے چنے جاتے ہیں وہ گھر کا ہر فرد کھا رہا ہوتا ہے۔ علیحدہ سے مینیو ترتیب دینا گویا نخرہ سمجھا جاتا ہے یہ رجحان صحیح نہیں

"کیا بچے بھی آپ کی مشاورت سے فیض یاب ہوسکتے ہیں؟"

"بالکل ہوتے ہیں، اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔ مائیں اکثر شکایت کرتی ہیں کہ ہمارے بچے کھانا نہیں کھاتے تو جوان لڑکیاں دبلا رہنے کے شوق میں کم کھاتی ہیں اور نتیجتاً انہیں Anorexia کی شکایت ہوجاتی ہے۔ یہ بیماری صرف ذہنی مشق سے ٹھیک ہوتی ہے، مثلاً یہ کہ ان اسباب کا جائزہ لیا جائے کہ آخر آپ کو بھوک کیوں نہیں لگتی یا بچے کیوں کھانے میں دلچسپی نہیں لیتے۔
اس ضمن میں ہم مختلف اسکولوں میں سیمیناروں کے ذریعے بچوں کو بھی ان کی سوچ بدلنے میں مدد دیتے ہیں۔ طرز زندگی بدلنا ہو، کھانے کی عادات میں تبدیلی لانی ہو یا بہتر اور متوازن غذائیت والی خوراک کا استعمال کرنا ہو، آپ کو ہر قدم پر اپنی ذہنی قوتوں کا استعمال کرنا ہوتا ہے۔ یہ قوت پوشیدہ ہوسکتی ہے مگر شعور کی بیداری سے خود کو متحرک بنانا ایسا مشکل نہیں۔ آپ نے ہزاروں، لاکھوں مرتبہ سنا ہوگا حرکت میں برکت ہے تو پھر آزمایئے، وہی صدیوں پرانا مقولہ اور بدل ڈالئے دقیانوسی طرز زندگی اور پلیٹ بھر بھر کے روغنی پکوان کھانے کی عادت، صرف اسی طرح بھرپور زندگی جینے کا ہدف حاصل ہوسکتا ہے۔

مناسب کیلوریز یا زیادہ؟

آپ اپنے لئے کیا پسند کریں گے؟

کولیسٹرول موم کی طرح چکنا مادہ ہے، جو ہمارے جگر میں تیار ہوتا ہے اور ہماری غذا سے حاصل ہو کر خون میں ذرات کی شکل میں شامل ہو جاتا ہے۔ کولیسٹرول کی معمول کی مقدار ہمارے جسم کی ساخت میں شامل خلیوں کی نشوونما اور صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔ خون میں کولیسٹرول ایک مقررہ حد تک رہے تو ہر چیز معمول کے مطابق کام کرتی ہے، تاہم اگر یہ مقدار حد سے بڑھ جائے تو بہت سارے مسائل جنم لیتے ہیں اور جسم کے مختلف اعضاء خصوصاً دل، دماغ اور شریانوں پر منفی اثر کرتے ہیں۔ لہٰذا ایک صحت مند آدمی روزانہ کی خوراک میں 2400 کیلوریز اور عورت 1900 کیلوریز لے سکتے ہیں۔

مناسب کیلوریز

نام	مقدار	کیلوریز
ویجی ٹیبل سلاد	ایک کپ	25
چکن سینڈوچ	ایک	250
B.B.Q چکن	ایک بڑا پیس	180
اسٹیم فش	ایک بڑا پیس	99
اُبلے ہوئے چاول	ایک پلیٹ	105
چکن اسٹاک	ایک کپ	12
اسٹیم چکن	ایک بڑا پیس	47
روٹی	ایک	101
براؤن بریڈ	ایک پیس	82
اُبلا ہوا انڈہ	ایک	78
پاپے	ایک	30
جوس	ایک گلاس	112
گرین ٹی	ایک کپ	0
اسکمڈ دودھ	ایک کپ	80
دہی	ایک کپ	154

زیادہ کیلوریز

نام	مقدار	کیلوریز
پزا	ایک بڑا پیس	390
چیز برگر	ایک	708
بروسٹ	ایک بڑا پیس	554
فرائڈ فش	ایک بڑا پیس	450
بریانی	ایک پلیٹ	470
قورمہ	ایک پلیٹ	214
چکن کڑاہی	ایک پلیٹ	224.6
پراٹھا	ایک	290
وائٹ بریڈ	ایک پیس	100
فرائی انڈہ	ایک	90
چاکلیٹ کیک	50 گرام	228
سوفٹ ڈرنکس	ایک بڑی بوتل	255
دودھ والی چائے	ایک کپ	50
دودھ	ایک کپ	150
لسّی	ایک گلاس	252

یوگا... سب کے لئے

یوگیوں کی دین ہزاروں عارضوں کا مؤثر علاج

اُمِ حیا فاروقی

ورزش کسی بھی نوعیت کی ہو کرشاتی نتائج دے سکتی ہے بشرطیکہ ہم اسے کسی ماہر کی نگرانی میں تجویز کردہ معیار کے مطابق کریں۔ مثال کے طور پر یوگا صرف یوگیوں کے لئے نہیں بنا۔ اس کے ان ہی متعدد فائدوں کو دیکھ کر ہالی وڈ کے ستارے بھی اس قدیم ترین کسرت کو لائف اسٹائل کا حصہ بنا چکے ہیں۔

جدید میڈیکل سائنس نے بھی یوگا کے فوائد محسوس کئے ہیں۔ یعنی وزن کی کمی سے لے کر بلڈ پریشر، سانس کی تکلیف، ڈپریشن، مختلف جوڑوں کے دردوں اور کھنچاؤ کی کیفیتوں سے نجات کے لئے ان مشقوں کی افادیت تسلیم کی ہے۔ علاوہ ازیں ذہن، جسم اور روحانیت کو ایک رشتے کی لڑی میں پرو کر ہم آہنگ اور متوازن کر دیا ہے۔

زندگی کو ایک صحت مند دھارے سے ملانے والی یہ ورزش کن کن جسمانی اور اعصابی عارضوں میں کمی لا سکتی ہے، آپ بھی پڑھئے......

1۔ ذہنی تفکرات، مایوسی (اعصابی امراض) اور دمہ

مسلسل اعصابی دباؤ کی یہ حالتیں جسم کے میٹابولزم کو متحرک نہیں رکھتیں اس لئے اپنے یوگی سے مشورہ کر کے سانس کی یہ مخصوص مشقیں کیجئے جو ذہن کو relax کرتی ہیں اور آپ چند ہی مشقوں کے بعد خود کو نیا انسان تصور کر سکتے ہیں۔ دمہ موسمی اثرات کے علاوہ وزن کی زیادتی سے بھی لاحق ہونے والا مرض ہے۔ میڈیکل سائنس کے مطابق اس دوران جسم میں پیدا ہونے والے مخصوص ہارمون ہمارے Cortisol کو توازن دیتے ہیں جس سے دماغ پر دباؤ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ اہم اس کے لئے ضروری ہے کہ یوگا مستقل کیا جائے اور کسی ماہر کی نگرانی میں کیا جائے۔

2۔ آرتھرائٹس

جوڑوں کے درد کی یہ مخصوص بیماری مفلوج کر کے رکھ سکتی ہے، لہٰذا اوائل عمری ہی میں مریض کو چند مخصوص ورزشیں تجویز کر دی جائیں تو درد کے مخصوص اعضاء پر پریشر ڈال کر سانس میں ہوا کی تحلیل سے طبیعت پُرسکون ہو جاتی ہے۔ ادویاتی علاج معالجہ بھی جاری رکھا جائے تو آرتھرائٹس پیچیدہ نہیں ہوتا۔ مریض کا جسم لچکدار رہتا ہے، ہڈیوں کے گھلاؤ کا عمل سست ہو جاتا ہے۔

3۔ کمر کا درد

اوّل تو نشست اور برخاست کے انداز درست نہ ہوں تو کمر پر غیر معمولی جھکاؤ دباؤ کی کیفیت دیتا ہے۔ یوگی آپ کے چہرے، گردن، کمر، پشت، ٹانگوں یعنی پورے جسم کو سیدھی اور کمان دار پوزیشن میں رکھتا ہے۔ یوگا میں سانس روکنے، زیادہ مقدار میں ہوا اندر جذب کرنے یا ہائیڈروجن خارج کرنے کے ایک پروسیس سے مکمل ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہرے قدرتی انداز میں رہتے ہیں، لہٰذا درد رفع ہونے لگتا ہے۔

> زندگی کو ایک صحت مند دھارے سے ملانے والی ورزش مختلف قسم کے جسمانی اور اعصابی عارضوں میں کمی کا باعث بنتی ہے

4۔ اپھارہ اور معدے کے امراض

کھانا ہضم نہ ہونے کی شکایت، معدے کے بھاری پن، اپھارے اور کھٹی ڈکاروں یا متلی کی کیفیت میں مبتلا افراد کے لئے یوگا ایک بہتر ورزش ہے۔ اس میں پیٹ کے عضلات کو twist کر کے مخصوص حالات میں لا کر سانس وقفہ وقفہ سے تحلیل کیا جاتا ہے۔ جس سے نظام ہضم فعال ہو جاتا ہے۔

5۔ سردرد کے خاتمے اور توانائی کے لئے

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بیڈ ٹی انہیں نئے دن کی شروعات کے لئے ٹانک مہیا کرتی ہے لیکن اگر آپ یوگا پابندی سے کرنا شروع کریں تو اپنی رائے کچھ ہی دنوں میں بدل لیں گے۔ آپ کا ذہن اور جسم دونوں نئی توانائیوں کے آماجگاہ بن جائیں گے۔

صبح کو بیدار ہوتے ہی نیند کی کمی کا احساس ہو، سر کا بھاری پن ستائے یا طبیعت کی سستی ہر کام میں آڑے آئے تو بجائے دردکش ادویات لینے کے یوگا کی مخصوص ورزش جو خصوصی طور پر ڈیزائن کی جائے انہیں کرنے سے طبیعت چند ہی لمحوں میں ترو تازہ اور بحال ہو جاتی ہے۔

6۔ ہارمونز غیر متوازن ہوں تب

یوگا ہمارے جسمانی endocrine سسٹم کو متوازن رکھتا ہے۔ یہ مکمل طور پر اعضاء کو متحرک اس شکل میں رکھ سکتا ہے کہ خون کی روانی کا نظام بہتر ہوتا چلا جاتا ہے، تمام غدود فعال ہونے لگتے ہیں، نوجوان خواتین ایام کے دنوں میں بہتری محسوس کرتی ہیں اور مینو پاز کی عمر تک پہنچنے والی خواتین زیادہ گرمی لگنے یا سردی لگنے کی شکایت میں کمی پاتی ہیں۔ یہ موٹاپے میں کمی کے لئے اور جسم میں لچک لانے کے لئے ذہن اور جسم کی تیاری میں ولولہ پیدا کرنے والی ورزش ہے، لہٰذا ایام کے دنوں میں بھی آسانی سے کی جاسکتی ہے۔

7۔ بلڈ پریشر

یوگی ایسی تکنیک سے بخوبی واقف ہوتے ہیں جو سانس کنٹرول کرکے بلڈ پریشر کو نارمل سطح پر رکھتی ہیں۔ علاوہ ازیں ڈاکٹروں کے مشورے سے مؤثر ادویات سے بھی بہتر نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

8۔ نیند کی کمی

یوگا ندرا ایک ایسی تکنیک ہے جو نیند کی کمی کی شکایت دور کرسکتی ہے۔ اگر دماغ میں خون کی گردش بحال رہے تو جسم تک آکسیجن پہنچتی رہتی ہے۔ یوگا اعصاب کو تقویت دینے والی ورزش ہے۔ 40 منٹ کے سیشن پر مبنی یہ مشق آنکھوں کے عضلات سے شروع کی جاتی ہیں اور ان کا پھیلاؤ سر کے اطراف سے ناک کے نتھنے تک محیط ہوتا ہے۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ نیند کی کمی کا عارضہ ختم ہوجاتا ہے۔

9۔ PMS کی تکالیف

ایام سے پہلے کی تکالیف ہوں یا زیادتی اور کمی کی، اس کی وجہ عضلاتی Cramps سے جڑی ہوتی ہیں۔ یوگی سے مشورے اور ہدایت کے بعد اعصابی تھکان زائل ہونے لگتی ہے۔ اندرونی نظام کی کارکردگی بہتر ہوجاتی ہے۔

10۔ سانس کی تکالیف

کچھ لوگوں کو بلغم اور کھانسی کی شکایت کی وجہ سے لمبے سانس لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے اور انہیں بار بار سانس اکھڑنے اور کھانسی ہونے کی شکایت ہوتی ہے۔ یوگا میں اس جسمانی اور اعصابی عارضے کا مکمل حل موجود ہے۔ سانس کی نالی کی بندش میں حائل رکاوٹوں کو دور کرنے کے لئے ناک کے نتھنوں کی مخصوص ورزشیں بہت مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔

مستقل بنیادوں پر یوگا کرنے سے کیلوریز کے جلنے کا عمل متحرک رہتا ہے۔ جبکہ موٹاپا ہارمونز کا توازن بگاڑ کر رکھ دیتا ہے

11۔ وزن میں کمی کے لئے

مستقل بنیادوں پر یوگا کرنے سے کیلوریز کے جلنے کا عمل متحرک رہتا ہے۔ کئی مرتبہ موٹاپا ہارمونز کے غیر متوازن ہونے کی وجہ سے بڑھتا ہے۔ یوگا ان غدودوں کی کارکردگی بہتر بناتا ہے۔ خاص کر تھائرائڈ کے غدودوں کو متوازن رکھنے کے لئے یوگا بہترین انتخاب ہے۔

آپ نے دیکھا کہ یوگا کثیر المقاصد ورزش ہے۔ اس کے بے شمار فوائد کا حصول یقینی بنانا ہو تو اپنے قریبی یوگا کلاسز اور انسٹرکٹر سے رابطہ کیجئے۔ ان فوائد کے علاوہ کم و بیش ہر جسمانی اور ذہنی عارضے کا علاج بھی پوشیدہ ہے۔ اپنی انفرادی کیفیت یا بیماری کا تذکرہ کرکے یوگی کی معاونت یقینی بنایئے اور زندگی کو پُر لطف انداز میں گزاریئے۔

گھر سے باہر نہیں جانا...

تو ہوم جم گھر لے آئیں

کسی بھی موسم میں سستی اور کاہلی کا محسوس ہونا فطری سا امر ہے اور جہاں تک وائرل انفیکشنز کا تعلق ہے تو وہ بھی کبھی کبھی ہوتے ہی رہتے ہیں۔ بیٹھے بیٹھے کھاتے رہنے سے موٹاپا بڑھتا ہے۔ ہم میں سے بیشتر لوگ بیٹھے بیٹھے حلوے، مٹھائیاں، کیک اور دوسری میٹھی یا روغنی غذائیں کھاتے رہتے ہیں۔ خود کو اسمارٹ رکھنے کے لئے ورزش کرنا انتہائی ضروری ہے دوسری صورت میں فربہی وجود پر طاری رہتی ہے۔ کیلوریز سے بھرپور غذائیں پیٹ کے اردگرد چربی کی تہہ جمع کردیتی ہیں۔ آپ اگر بہت مصروف رہتی ہیں یا روزانہ پابندی سے جم جا کر ورزشیں نہیں کرسکتیں تو نہ سہی، آپ اپنا جم خود سیٹ کرلیں۔ کسی ایک ہوادار، روشن مگر ذاتی کمرے میں یہ چند مشینیں رکھوا کر ورزش کی روٹین اور شیڈول خود تیار کرسکتی ہیں۔ ذیل میں چند ہوم جم مصنوعات کے بارے میں معلومات بہم پہنچائی جارہی ہیں۔ آپ ایک دفعہ خرچہ کرکے اپنے جسم کو متوازن کرنے کے دوررس نتائج حاصل کرسکتے ہیں۔

1۔ ملٹی جم مشینیں

یہ ورزش کرنے میں مدد دینے والی ایسی مشین ہے جو پورے بدن کو tone کرکے اسے لچکدار اور توانا بنا سکتی ہے۔ یہ ہر قسم کی اینٹھن اور دباؤ کی کیفیت کو دور کرنے میں مددگار بھی ہے۔

Apollo Mx 1001 ہوم جم کی قیمت =/17,000 روپے

Welder2990 کی قیمت =/20,000 روپے

Marcy Fitness کی قیمت =/50,000 روپے

Fitness Quest RHD 82001 Elliptical Cross Trainer کی قیمت =/6,000 روپے

Apollo 8.2A Air Elliptical Bike کی قیمت 7,800 روپے Platinum Elliptical Trainer کی قیمت =/11,000 روپے ہے۔

2۔ Treadmills

یہ گھریلو سطح کی معقول ترین ہوم جم مشین ہے، آپ اس پر اسپیڈ (رفتار) کا تعین کرکے چل بھی سکتے ہیں اور جاگنگ بھی کرسکتے ہیں۔ رفتار جتنی بلند اور تیز رکھی جائے گی اسی معیار سے حرارے جلنے کی رفتار کا یقینی بنانا سہل ہوجائے گا۔ اپنی ورزش کی ایک روٹین سیٹ کرلیں۔ اس مشین میں دل کی دھڑکن کی رفتار کے تعین کے لئے مخصوص مانیٹر نصیب ہے، اس میں موجود اسپیڈومیٹر سے ورزش کا وقت اور فاصلے کی پیائش ناپنا ممکن ہوتا ہے۔ ان ٹریڈملز کی قیمتیں نوٹ کرلیں۔

Tread Tx274 manual کی قیمت =/10,000 روپے

Old Version کی قیمت =/15,000 روپے

الیکٹرونک انداز =/28,000 روپے میں دستیاب ہوجاتی ہے جبکہ Apllo ap (الیکٹرونک مشینری) کی قیمت =/52,000 روپے بتائی جاتی ہے۔

Ab trainers

بڑھتے ہوئے پیٹ کو کم کرنے، عضلات کے تناؤ اور اینٹھن کو دور اور پٹھوں کو مضبوط بنانے میں معاون یہ ٹرینر اپنے اسپرنگز کی مدد سے خاصا مددگار ثابت ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ پیٹ کے نچلے عضلات کو بھی کسنے میں مدد دیتا ہے۔ ٹائمر سیٹ کرکے ورزش کیجئے اور گھر بیٹھے جم کا مزا لیجئے۔ تھوڑی سی محنت تو کرنی پڑتی ہے لیکن اس کے نتائج بہت اچھے نکلتے ہیں۔

مجوزہ قیمتیں نوٹ کرلیں

Ab Rocket DC-038 صرف =/3,000 روپے

Apollo Ap 10aa Ab Trainer کی قیمت =/4,000 روپے

اور Ab King Pro کی قیمت =/5,000 روپے ہے۔

Elliptical Trainers

یہ اپنے انداز کی اسپیشری مشین کہلاتی ہے۔ یہ ہمہ صفت کی خوبیوں پر مبنی ہوتی ہے۔ اس میں سائیکلنگ سے لے کر دوڑنے یا چہل قدمی تک کی سرگرمیاں موجود ہیں۔ جتنی سرعت رفتاری سے آپ تیز تیز قدموں سے چلیں گی آپ کے جسم کا چربیلا پن کم ہوگا۔ علاوہ ازیں حرارے (کیلوریز) کی بڑی تعداد اس مشین سے زائل ہوجاتی ہے۔

ڈودھیا اور جگمگاتے کرسٹلز

گھروں کی بڑھاتے ہیں رونق

شاعر نے کیا خوب کہا تھا

لے سانس بھی آہستہ کہ نازک ہے بہت کام
آفاق کی اس کارگہہ شیشہ گری کا

آرائش کا مقصد ہو یا کچن میں استعمال ہونے والے مختلف برتنوں کا ذکر، کرسٹل جیسا نازک میٹریل کسے نہیں بھاتا گو کہ اب سرامک کے برتن زیادہ استعمال ہونے لگے ہیں کیونکہ ان کی تراش خراش اور تزئین دونوں ہی آرائش میں جدت کا رجحان پیش کرتے ہیں۔ کرسٹل چونکہ ڈودھیا ہوتا ہے اور شیشے کا میٹریل بھی اپنے اندر ایسی باکمال قدرت رکھتا ہے کہ آس پاس موجود رنگوں کی رعنائیاں منعکس کر دیتا ہے۔

زیر نظر اشیاء میں دیکھئے مختلف مقاصد کے لئے استعمال ہونے والی کٹوریاں، واززز (گلدان)، گلاس اور دوسری اشیاء۔ روشنیوں میں نہاتے یہ کرسٹل کے ظروف ملک بھر کے ڈیپارٹمنٹل اسٹورز میں دستیاب ہوجاتے ہیں اور اگر آپ QIANYI, RCR اور Bohemia کا نام لے کر طلب کریں تو یقین ان میں مزید ورائٹی بھی ملے گی، تب انتخاب اور خریداری میں سہولت بھی ہوگی۔

کراچی میں گل پلازا ایم اے جناح روڈ پر واقع ایسی مارکیٹ ہے جہاں یہ منفرد کرسٹلز آئٹم ایک ہی چھت تلے مل جاتے ہیں، تو کیا خیال ہے گھر لے آئیں رنگوں اور روشنیوں کی رعنائیاں!

رنگِ سخن

غزل

جاں نثار اختر

آہٹ سی کوئی آئے تو لگتا ہے کہ تم ہو
سایا سا کوئی لہرا تو لگتا ہے کہ تم ہو
جب شاخ کوئی ہاتھ لگاتے ہی چمن میں
شرمائے، لچک جائے تو لگتا ہے کہ تم ہو
صندل سے مہکتی ہوئی پُر کیف ہوا کا
جھونکا کوئی لہرائے تو لگتا ہے کہ تم ہو
اوڑھے ہوئے تاروں کی چمکتی ہوئی چادر
ندی کوئی بل کھائے تو لگتا ہے کہ تم ہو
جب رات گئے کوئی کرن میرے برابر
چپ چاپ سے سو جائے تو لگتا ہے کہ تم ہو

غزل

جون ایلیا

گاہے گاہے بس اب یہی ہو کیا
تم سے مل کر بہت خوشی ہو کیا
مل رہی ہو بڑے تپاک کے ساتھ
مجھ کو یکسر بھلا چکی ہو کیا
یاد ہیں اب بھی اپنے خواب تمہیں
مجھ سے مل کر اُداس بھی ہو کیا
بس مجھے یونہی ایک خیال آیا
سوچتی ہو تو سوچتی ہو کیا
اب مری کوئی زندگی ہی نہیں
اب بھی تم میری زندگی ہو کیا
کیا کہا عشق جاودانی ہے!
آخری بار مل رہی ہو کیا

غزل

شکیب جلالی

آ کے پتھر تو مرے صحن میں دو چار گرے
جتنے اس پیڑ کے پھل تھے پسِ دیوار گرے
ایسی دہشت تھی فضاؤں میں کھلے پانی کی
آنکھ جھپکی بھی نہیں ہاتھ سے پتوار گرے
مجھے گرنا ہے تو میں اپنے ہی قدموں میں گروں
جس طرح سایۂ دیوار پہ دیوار گرے
تیرگی چھوڑ گئے دن میں اُجالے کے خطوط
یہ ستارے میرے گھر ٹوٹ کے بے کار گرے
دیکھ کر اپنا در و بام لرز اٹھا ہوں
مرے ہمسائے میں جب بھی کوئی دیوار گرے
ہم سے ٹکرا گئی خود بڑھ کر اندھیرے کی چٹان
ہم سنبھل کر جو بہت چلتے تھے ناچار گرے
کیا کہوں دیدۂ تر، یہ تو مرا چہرہ ہے
سنگ کٹ جاتے ہیں بارش کی جہاں دھار گرے
دیکھتے کیوں ہو شکیب اتنی بلندی کی طرف
نہ اٹھایا کرو سر کو کہ یہ دستار گرے

غزل

سلیم کوثر

تم کیا جانو عشق میں گزرے لمحے کیا بے کار گئے
پیار تو جیون کی بازی تھی تم جیتے ہم ہار گئے
ہجر میں جاگے لمحو تم کو یاد ہو تو اتنا بتلاؤ
کتنے چاند نکل کر ڈوبے اور کتنے تہوار گئے
جلتی ہوئی سڑکوں پر رقصاں ڈھول بجراستانا تھا
ہم جو سلگتی تنہائی کے خوف سے کل بازار گئے
جن کو آنگن آنگن سینچا موسم موسم لہو دیا
دھوپ بڑھی تو ان پیڑوں کے سائے پسِ دیوار گئے
وہ جگنو وہ جگ مگ چہرے گلیوں کا سرمایہ تھے
اندھی صبح کی سرحد پر جو رات کی پونجی وار گئے
ہم کیا جانیں یار سلیم کہ نفرت کیسی ہوتی ہے
ہم بستی کے رہنے والے شہر میں پہلی بار گئے

غزل

نعیم ابرار

میری معدومیت کی انتہا ہو
تمہیں پانے کی کچھ تو ابتداء ہو
مجھے تم سے محبت ہی رہے گی
سبب یہ ہے کہ تم میری انا ہو
ہمیشہ میں تمہیں چاہا کروں گا
مرا سایہ ہو، گو مجھ سے جدا ہو
ہمیشہ میں رکھوں گا یاد تم کو
سبب یہ ہے کہ تم میرا پتا ہو
میرے دل میں ہمیشہ تم رہو گی
سبب یہ ہے کہ درد لادوا ہو
مسلسل میں تمہیں دیکھا کروں گا
سبب یہ ہے کہ میرا آئینہ ہو
تمہارا حسن سچائی ہے میری
تبھی شاید مجھے اچھا لگا ہو
بہت شاید تمہیں مانگا تھا میں نے
مرے مایوس لمحوں کی دعا ہو
مجھے جنگل میں جو رستہ بتائے
سماعت جس کو چاہے وہ صدا ہو

گھر اک بنے پیارا سا

بس خوابوں کو بجٹ سے آؤٹ نہ ہونے دیں

گھر کی آرائش بظاہر کٹھن نہیں ہوتی لیکن اسے مشکل ضرور سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر گھر وہی خوبصورت نظر آتے ہیں جو آرائشی نقطۂ نظر سے متوازن ہوں۔ ایک ہوٹل کی لابی، کمرہ، فرنیچر کی دکان یا ریسٹورنٹ مختلف زاویہ ہائے فکر سے سجائے جاتے ہیں۔ یہ کبھی ایک سے نہیں ہوسکتے لیکن انٹیریئر ڈیزائنر ایک نقطے پر متفق نظر آتے ہیں جو یہ ہے کہ گھر واقعی ایک ایسی جنت نظیر جگہ ہوتی ہے جسے سجا کر آپ کو ذہنی سکون، جسمانی آرام اور روحانی تسکین ملتی ہے۔

جب ہم گھروں کے میک اوور کی بات کرتے ہیں تو غیر ضروری اور فاضل ساز و سامان کو ٹھکانے لگانے کی فکر کرتے ہیں۔ آپ سب کی بنیادی توجہ فیملی روم یعنی ٹی وی لاؤنج، کچن، راہداری، مرکزی نشست گاہ (ڈرائنگ روم) اور باتھ روم کی آرائش ہوتی ہے۔

رنگ و روغن، گھر کو دے مکمل نیا آہنگ

بدرنگ، بدوضع اور میلے کچیلے سے در و دیوار اگر نیا روپ اختیار کرسکتے ہیں تو سادہ اور سستی سی وائٹ واش کی ترکیب کیوں نہ آزمالی جائے۔ اگر کچھ روشن یا ہلکا بھورا رنگ کمرے کو نیا اور مختلف تاثر دے سکتا ہے تو تھوڑی سی ہمت کرلینی چاہیے۔

پینٹ نہ سہی تو وال پیپرز ہی سہی

جس زمانے میں وال پیپرز کی سیل لگی ہو تو مارکیٹ کا سروے کرلیا کریں۔ کبھی کبھار کسی ایک کمرے کو نئی شکل اور مختلف

وضع قطع دینے کے لئے رنگ و روغن سے سستے وال پیپرز لئے جاسکتے ہیں۔ اگر یہ نیوٹرل شیڈز میں دستیاب ہوسکیں تو آپ کے گھر کی دیگر آرائشی اشیاء اور فرنیچر کے شیڈز کھل کر پرکشش دکھائی گی۔

کم قیمت آرائشی اشیاء آپ کے ذوق کا امتحان

رنگ و روغن کے بعد فرنیچر کی پالش پر دھیان دیجئے۔ کیا چیز تبدیل کرنا بہتر فیصلہ ہے؟ پرانے صوفوں کے کوورز (upholstery) کشنز یا دیواری آئینے جو آپ کے گھر کو ڈرامائی کشش و جاذبیت عطا کردیں۔ نئے لیمپس کوئی نیا پکچر فریم یا کوئی ڈیکوریشن پیس؟ اور ان اشیاء کے لئے سنڈے بازار کا بھی رخ کیا جاسکتا ہے، آن لائن آکشن کی فہرست دیکھی جاسکتی ہے، کہیں ڈسکاؤنٹ مل رہا ہو تو اس دکان کا سروے کیا جاسکتا ہے، کم قیمت اشیاء بھی گھر میں نیا پن لاسکتی ہیں۔ جمالیاتی ذوق کے اظہار کے لئے ذہانت اور تخلیقی اپج کا ہونا ضروری ہے۔ بے شک مہنگائی بڑھ چکی ہے مگر ایسا نہیں کہ شہر میں کم قیمت اشیاء دستیاب نہیں یا کسی جگہ sale نہیں لگتی۔ آپ صبر و سکون سے اچھے وقت کا انتظار کرلیں۔ مہنگے داموں چیزیں خریدنا عقلمندی کا شیوا نہیں۔ منفرد اور باذوق نظر آنا ہماری ترجیح ہو تو بجٹ کا تعین بھی سمجھداری سے کرنا پڑتا ہے۔

دیواری آرائش میں فریموں کا کردار

اگر آپ رنگ و روغن کو مہنگا تصور کرتی ہیں تو پھر زیادہ میلی یا بدرنگ دیواروں پر کوئی تصویر یا آئینہ لگا کر اس نقص کو چھپا سکتی ہیں، فرش پر mats بچھا کر فرش کی وضع قطع تبدیل کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ کے پاس کسی مصور کے ہاتھوں تخلیق کی گئی تصویر ہے تو اس کا پرانا فریم تبدیل کرواکر آویزاں کیا جاسکتا ہے، دیکھنے والوں کو بہت کچھ نیا نیا سا لگے گا۔

قالین اور رگز کی تخلیقی آرائش

سیمنٹ کے فرش اب خال خال ہی دکھائی دیتے ہیں۔ عموماً ماربل چپس اور ٹائلوں کے فرش ہر جگہ نظر آرہے ہیں، ان فرشوں کو سادہ چھوڑنا بدذوقی ہے اور دیوار سے دیوار تک قالین بچھا دینا بھی ماحول دوست تجویز نہیں ہے۔ ان قالینوں میں حشرات کے علاوہ گرد و غبار اور جراثیم گھر بنالیتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے انتہائی مضر ہوتے ہیں۔ اس طرح جلدی امراض کے علاوہ دمے اور سانس کی تکالیف بھی لاحق ہوسکتی ہیں۔ فرش کو دبیز قالینوں سے ڈھانپنے سے فرش کی اصل رنگت اور حالت بھی خراب ہوتی ہے۔ ہونا تو یہی چاہئے کہ اگر آپ رگز یا قالین بھی بچھا رہی ہیں تو انہیں ہر روز جھاڑ کے ویکیوم کریں۔ فرش پر جراثیم کش محلول سے پونچھا لگا کر سکھائیں اور پھر قالین یا رگ بچھا کر اپنی اور اپنے کنبے کی صحت برقرار رکھنے میں کردار ادا کریں۔ سستے بازاروں میں نہایت پرکشش اور خوبصورت آرٹ ورک سے مزین رگز اور غالیچے مل جاتے ہیں۔ انہیں صاف رکھنا بھی آسان ہوتا ہے۔

> گھر ایک ایسی جنت نظیر جگہ ہے جسے سجا کر آپ کو ذہنی سکون، جسمانی آرام اور روحانی تسکین ملتی ہے

یاد رکھیں کہ گھر کو از سر نو آراستہ ایسا ہی ہے جیسے آپ کلینزنگ، فیشل، مساج یا جلد کو بلیچ کر کے خود کو نیا پن دیا کرتی ہیں۔ ایک کشادہ، ماحول دوست، آراستہ اور تخلیقی ذوق سے سجا ہوا گھر جنت نظر ہوتا ہے۔ اس جنت کے لئے آپ کے شوہر اور آپ دن رات محنت کرتے ہیں۔ یہی گھر تو ہماری بنیادی ضرورت ہے جیسے چڑیا ایک ایک تنکا جمع کر کے گھونسلہ بناتی ہے۔ اسے تو دس مرلے کا گھونسلہ درکار نہیں ہوتا کیونکہ اس کی ضرورتیں ایک حد میں ہوتی ہیں۔ کوئی اس سے بیش قیمت سامان آرائش کا تقاضا نہیں کرتا۔ آپ بھی اپنا ذہن بدلیے اور سوچنا چھوڑ دیجئے کہ کم قیمت یا کم لاگت میں گھر سج سنور نہیں سکتا۔ اپنا موڈ اچھا رکھئے، انسانوں سے مایوسی اچھی نہیں، اندرونی و بیرونی آرائش کی کتب، ویب سائنس اور پرخلوص دوستوں کے مشورے سے گھر بنائیے، سنواریئے اور اسے پورے خاندان کے لئے قابل فخر بنا دیجئے۔ اب بھی بہت کچھ آپ کی پہنچ میں ہے۔

گلاس پینٹنگ

یہ شیشہ کاری ہے یا مُہر ہے محبت کی!

ارم شفیق

شیشے پر کسی ڈیزائن کو بنانا شیشہ کاری کہلاتا ہے۔ جب شیشے پر کوئی ڈیزائن بنا کر اس میں رنگ بھر دیئے جاتے ہیں تو وہ ایک نادر نمونہ کی حیثیت رکھنے لگتے ہیں۔ گلاس پر نقش و نگاری کا فن بہت رواج پا رہا ہے۔ خاص کر وہ لوگ جو ہر چیز میں منفرد ہونا پسند کرتے ہیں، فنکاروں کی اس صلاحیت سے بہت متاثر ہوتے ہیں اور اسے بہت سراہتے ہیں۔

وہ اپنے گھروں کی سجاوٹ کے لئے کئی پہلوؤں سے شیشوں کا استعمال کرتے ہیں اور کچھ سادہ آئینوں کو منقش فریموں میں آویزاں کرتے ہیں تو کچھ نقش و نگاری پسند کرتے ہیں۔ لیکن گھروں، عمارتوں کے شیشوں پر نقش و نگاری کرنا نہایت مہارت کا کام ہے۔ اس کے لئے بہت زیادہ مشق اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے افراد جو وسائل سے محروم ہیں، اتنے بڑے پیمانے پر سیکھ نہیں سکتے لیکن تھوڑی سی محنت سے اپنے اس شوق کو گھروں میں پورا ضرور کر سکتے ہیں کیونکہ گلاس پر بنی پینٹنگ اپنی خوبصورتی اور دلکشی کی بنیاد پر ہر کسی کی توجہ حاصل کر لیتی ہے۔ گھروں میں لگی آرائش کی چیزوں میں گلاس پینٹنگ بہت نمایاں ہوتی ہے، یہ منفرد اور دلکش ہوتی ہے۔ پینٹنگ جتنی نفاست سے بنی ہوگی اتنی خوبصورت نظر آئے گی۔

گلاس پینٹنگ بنانے کے لئے درکار سامان۔

شیشہ، کاربن پیپر، Transparent ٹیپ، باریک نوک دار پنسل۔

شیشے کا انتخاب:

پینٹنگ بنانے کے لئے شیشے کا سائز کوئی مخصوص نہیں ہوتا۔ آپ کسی بھی سائز اور موٹائی کا شیشہ استعمال کر سکتے ہیں۔ زیادہ مناسب Looking Mirror یا آئینہ رہتا ہے، ورنہ شیشے کی کوئی بھی قسم جو دستیاب ہو گلاس پینٹنگ کے لئے استعمال کی جا سکتی ہے۔

ڈیزائن کا انتخاب:

گلاس پینٹنگ بنانے کے لئے ڈیزائن ایسا ہونا چاہئے جو آسانی سے شیشے پر منتقل یا ٹریس کیا جا سکے اور آسانی سے اس میں رنگ بھرا جا سکے۔

کاربن پیپر:

شیشے پر ڈیزائن نقل کرنے کے لئے کاربن پیپر کا استعمال کیا جاتا ہے۔

Transparent ٹیپ:

یہ ٹریسنگ کے لئے کاربن پیپر اور ڈیزائن کو شیشے پر چسپاں کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔

شیشے پر ڈیزائن بنانے کا طریقہ:

سب سے پہلے اپنے شیشے کو صاف کپڑے سے اچھی طرح صاف کریں تاکہ مٹی اور داغ وغیرہ صاف ہو جائیں۔ ڈیزائن کو شیشے پر رکھیں، شیشے کے دونوں اطراف 3 سے 6 انچ تک جگہ چھوڑ دیں۔

فریمنگ کے لئے:

آپ کو ڈیزائن شیشے کے کونوں میں بنانا ہے یا پھر درمیان میں یہ آپ پر منحصر ہے۔ ڈیزائن کے لئے جگہ کا انتخاب کر کے وہاں کاربن پیپر رکھ دیں اور پھر ڈیزائن کو رکھیں، پھر ٹرانسپیرنٹ ٹیپ کی مدد سے ڈیزائن اور کاربن پیپر کو شیشے پر لگا دیں۔ چاروں کونوں میں تھوڑی تھوڑی ٹیپ لگا دیں تاکہ ڈیزائن ٹریسنگ کے درمیان ہل نہ جائے۔ پھر باریک نوک دار پنسل کو ڈیزائن کے اوپر پھیریں سارا ڈیزائن شیشے پر آ جائے گا۔ ڈیزائن، کاربن پیپر اور ٹیپ کو شیشے سے ہٹا دیں۔

شیشے پر پینٹ کرنے کے لئے درکار سامان:

پینٹ برش 3،2 سائز کا، lead, outliner گولڈن یا سلور گلاس پینٹ 4 سے 5 رنگوں کی جھتر، روئی یا کاٹن اسٹک۔

شیشے پر پینٹ کرنے کا طریقہ:

سب سے پہلے ڈیزائن کو lead کی مدد سے outline کیا جاتا ہے تاکہ جب ڈیزائن میں رنگ بھرا جائے تو وہ پھیل نہ سکے اور اسے 2 سے 3 گھنٹے تک خشک ہونے کے لئے رکھ دیا جاتا ہے۔ پھر پھولوں یا ڈیزائن کے لئے باقی حصوں میں رنگ بھرا جاتا ہے۔ شیشے پر رنگ کو پھیلایا نہیں جاتا بلکہ برش کی نوک سے lead کے اندر بھرا جاتا ہے۔

shading کرنے کے لئے 2 سے 3 رنگ استعمال کئے جا سکتے ہیں اور رنگوں کو مکس کرنے کے لئے ان کو کسی الگ ڈبی میں مکس کر کے استعمال کریں۔

گلاس پینٹنگ کے لئے دو طرح کے رنگ استعمال ہو سکتے ہیں:

Simple glass colors اور Crystalline glass آپ بازار سے آسانی سے لے سکتی ہیں۔ Simple رنگ سوکھ کر ہموار سطح رکھتے ہیں۔ Crystalline رنگ جب سوکھ جاتے ہیں، ڈیزائن میں Crystals بن جاتے ہیں جو کہ ڈیزائن کو منفرد کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ پینٹ کو ڈیزائن میں بھرتے وقت برش کو lead پر نہ لگنے دیں، اس سے پینٹنگ کی خوبصورتی ماند پڑ جاتی ہے۔ برش کا رخ ایک طرف ہی رکھ، اوپر سے نیچے۔ ڈیزائن میں lead کے اندر رنگ بھرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ زیادہ زیادہ پینٹ نہ بھریں بس اتنا بھریں کہ شیشے کی سطح اچھی طرح چھپ جائے۔ پھر رنگ بھرنے کے بعد شیشے کو 3 سے 4 گھنٹے تک اسی حالت میں پڑا رہنے دیں تاکہ اچھی طرح پینٹ سوکھ جائے اور یہ پھیلے بھی نہیں۔ پھر روئی میں جھتر میں روئی لگا کر اگر شیشے پر کہیں داغ یا پینٹ لگ گیا ہو تو اچھی طرح صاف کر لیں۔ اپنی پینٹنگ کو مزید خوبصورت بنانے اور تابناک تاثر دینے کے لئے آپ پینٹ میں shiner کا استعمال کر سکتی ہیں۔

> ہمارے ہاں گھروں کی سجاوٹ میں گلاس پینٹنگ بہت نمایاں ہوتی ہے اور یہ جتنی نفاست سے بنی ہوگی اتنی ہی خوبصورت نظر آئے گی

اب اپنی شاندار تخلیق کی داد وصول کرنے کے لئے اسے معیاری فریم کروا کر دیوار پر چسپاں کر دیں۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ماہِ اپریل 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل
Aries
21 مارچ تا 20 اپریل

پیشہ ورانہ امور میں عمدہ کارکردگی دکھانے کا بھرپور موقع ملے گا۔ احباب سے تعاون بھی کریں گے۔ شراکتی معاملات میں بھی بہتری نظر آرہی ہے۔ کوئی نیا منصوبہ شروع کرسکتے ہیں۔ اپنی شخصیت میں نکھار محسوس کریں گے لیکن تنک مزاجی بھی بڑھے گی اس خامی پر قابو پالیا تو کامیابیاں قدم چومیں گی۔ تیز رفتاری سے کاموں کو نمٹانے کی صلاحیت کو عمدگی سے استعمال کرسکیں گے۔ نئی توانائی اور قوت محسوس کریں گے۔ تنہائی پسندی اور یاسیت کو خود پر طاری نہ ہونے دیں۔ مسور کی دال کا صدقہ کردیا کریں، صدقہ بلائیں ٹالتا ہے۔

برج ثور
Taurus
21 اپریل تا 21 مئی

نئے ماہ کا آغاز تو خاصا خوشگوار ہورہا ہے۔ تھوڑا سا تفریحی موڈ بھی رہے گا۔ اہم کاموں کی انجام دہی بھی آسانی سے ہوسکتی ہے۔ اپنا نقطۂ نظر تخلیقی انداز سے پیش کرسکیں گے۔ کاروبار میں شراکت داری منافع دے سکتی ہے اور تعلقات بھی بہتر رہیں گے۔ قریبی ساتھی وفاداری کا مظاہرہ کریں گے۔ نیا چاند کسی نئی خواہش کو بیدار کرسکتا ہے لیکن فینٹسی کی دنیا سے نکل کر عملی شخصیت میں ڈھلنا بہتر رہے گا۔ گوشت کا صدقہ بدھ کی شام کو کرسکیں تو بہتر ہے ورنہ جمعہ کو کسی ایک فرد کو کھانا کھلا دیں۔

برج جوزا
Gemini
22 مئی تا 21 جون

پیشہ ورانہ امور میں آپ کی پوزیشن خاصی مستحکم ہورہی ہے، اس موقع سے فائدہ اٹھالیجے۔ ممکن ہے کہ کسی مالی اسکیم میں خاطر خواہ فائدہ نہ ہو اور زیادہ محنت کرنی پڑے۔ جذباتی رویہ اختیار نہ کریں اس میں بہتری ہے۔ کسی پسندیدہ شخصیت سے رابطہ ممکن ہے لیکن مالی شراکت داری اس سے نہ ہی کریں تو اچھا ہے۔ وعدے کرتے ہوئے احتیاط کریں۔ عزت و وقار میں اضافہ کی توقع ہے۔ زیادہ جوش اور بے صبری کا مظاہرہ نہ کیا کریں آپ کے لئے اچھا نہیں ہے۔

برج سرطان
Cancer
22 جون تا 23 جولائی

آئندہ کے منصوبوں پر غور و خوض کرلینا مناسب ہوگا۔ تفریحی سرگرمی میں حصہ لے سکیں گے۔ کوئی اجنبی شخصیت مالی منفعت دے سکتی ہے۔ کوئی نیا منصوبہ بھی فائدہ مند ہوسکے گا مگر تنہائی بھی غالب رہے گی۔ خوش ہونے کی حتی الامکان کوشش کریں۔ اگر بیرونِ ملک سرمایہ کاری کریں تو اچھا رہے گا یا وہاں سے کوئی تحفہ ملنے کا امکان بھی نظر آرہا ہے۔ پیلے اور لال رنگ کی دال (مونگ اور مسور) کا صدقہ جب چاہیں کردیں یا کسی مستحق کو پکا کر کھلا دیں، سختیاں ٹلیں گی۔

برج اسد
Leo
24 جولائی تا 23 اگست

تعلقات بنانے اور نبھانے کی جانب توجہ مرکوز رہے گی۔ سماجی دلچسپیوں میں مسرت محسوس ہوگی۔ پیشہ ورانہ فرائض پر بھی خاطر خواہ توجہ رہے گی۔ کسی قریبی عزیز کی غمی یا خوشی کا اعلان سننے کو مل سکتا ہے۔ ممکن یہ بھی ہے کہ آپ کسی کے برے وقت میں کام آسکیں۔ مالی معاملات میں لین دین نقصان دے سکتی ہے۔ شراکت داری اگر کر رکھی ہے تو نقصان اٹھانے کے لئے بھی تیار رہیں۔ دوسرے افراد آپ کی ذہانت کے قائل بھی ہوں گے اور فائدے بھی اٹھاسکتے ہیں۔

برج سنبلہ
Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر

کام اور صحت کے معاملات پر زور رہے گا۔ شراکتی اور ازدواجی امور پر توجہ دیجئے کہیں کوئی گڑبڑ چل رہی ہے۔ صحت کے معاملات بھی نظر انداز نہ کریں۔ پیٹ اور حلق کی بیماری پر خصوصی توجہ کی ضرورت ہے۔ دوستوں سے ملاقات پُرلطف رہے گی۔ سمندر پار کا سفر بھی امکان میں ہے۔ آپ موڈی بہت ہیں لیکن جذباتیت قطعی ٹھیک نہیں۔ پیر، جمعرات اور ہفتہ سعد دن ہیں اور منگل کے روز کوئی سفید چیز یا کپڑا صدقہ کرنا مناسب ہوگا۔

برج میزان
Libra
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

اس ماہ بچوں کے معاملات خوش اسلوبی سے انجام دے سکیں گے۔ رومانوی دلچسپیاں بھی نیا موڑ اختیار کرسکتی ہیں۔ کام اور صحت پر مناسب توجہ دینی پڑے گی۔ آپ داناؤں میں شمار ہوں گے اور پیچیدہ صورتحال کو سنبھال لیں گے۔ گھریلو ماحول خوشگوار رکھنا آپ کے بس میں ہوسکتا ہے کوشش تو کیجئے۔ طبیعت اور مزاج کی جلد بازی نقصان پہنچاسکتی ہے۔ پیلے رنگ کا کوئی کپڑا کسی مستحق کو صدقہ کردیجئے، اللہ تبارک وتعالیٰ آپ کے رزق کو کشادہ کردے گا۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

اپنے گھر اور خاندان سے جڑے معاملات توجہ طلب ہوں گے۔ پیشہ ورانہ ذمہ داریوں نے آپ کو الجھا دیا ہے، کبھی کبھی تفریح بھی کرلیا کریں۔ محبت کی معاملات دلچسپ موڑ لے رہے ہیں۔ کسی مہمان کو دعوت دیں گے۔ آپ کی گرم جوشی اور ولولے دوسروں کو متاثر کریں گے۔ انڈے، مسور کی دال یا باجرا صدقہ کردیں۔ رزق کے معاملات میں اللہ نے آپ کو کبھی مایوس نہیں کیا، آئندہ بھی دریا دلی کا مظاہرہ کریں گے۔

برج قوس
Sagittarius
23 نومبر تا 21 دسمبر

یہ ماہ بے پناہ مصروفیت کا ہوسکتا ہے۔ دوسروں کا تعاون بھی حاصل رہے گا اور کوئی سفر بھی درپیش ہوسکتا ہے۔ اہل خانہ اور خاص کر بچوں کو وقت دیا کریں اس طرح آپ کی بھی تھکن اترے گی۔ بے اطمینانی کی کیفیت رفتہ رفتہ ختم ہورہی ہے۔ کسی عزیز یا پرانے دوست سے اچانک ملاقات ہوگی۔ فنکارانہ مزاج کے افراد کے لئے تخلیقی صلاحیتیں ظاہر کرنے کے مواقع آرہے ہیں۔ گوشت صدقہ کردیں۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر تا 20 جنوری

مہینے کے آغاز پر مصروفیت بڑھے گی اور یہ مالی نوعیت کی سرگرمی ہوسکتی ہے۔ مالی مسائل حل ہوتے جائیں گے۔ آپ خاندان میں کوئی خوشی دیکھنے جارہے ہیں، بچے آپ سے بہت مانوس رہیں گے۔ سوشل بھی ہوں گے اور جوش و جذبے کے ساتھ کام کریں گے۔ آپ تبدیلی کی خواہش بھی کریں گے اور دیگر افراد سے صلاح مشورہ بھی کریں گے۔ نئے آئیڈیے پر کام کرنا مفید ہوگا۔

برج دلو
Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

آپ صرف اپنا ہی نہیں دوسروں کا بھی احساس کرتے ہیں۔ رازدارانہ طور پر بھی کسی نئی سرگرمی کے بارے میں سوچیں گے۔ کوئی انوکھا خیال مالی منفعت بھی دے سکتا ہے۔ نیا چاند مالی امور پر مثبت اثرات مرتب کرکے گیا ہے۔ اس ماہ کامیابی کا ہدف حاصل کرسکیں گے۔ غیر متوقع اخراجات پر پریشان نہ ہوا کریں۔ کسی صدقہ جاریہ میں دلچسپی لینا بہتر ہوگا۔

برج حوت
Pisces
20 فروری تا 20 مارچ

اس ماہ کے شروع میں جو سستی کاہلی موجود تھی رفتہ رفتہ زائل ہورہی ہے۔ پرامید رہنا اچھا ہوتا ہے۔ مقاصد کا حصول بھی کوئی مشکل ہدف نہیں ہوگا۔ کسی ساتھی یا شریکِ حیات کے ساتھ تبادلۂ خیال کرنا بہتر ہوگا۔ گوشہ نشین ہونا پسند کریں گے لیکن کیوں نہ سماجی سرگرمیوں میں محو ہوکر کسی منصوبے کی تکمیل کی جائے۔ بے چینی اور گھبراہٹ طاری ہے تو نماز قائم کرلیں۔ پرندے آزاد کرادیں یا انہیں باجرا اور دانہ کھلائیں خوش رہیں گے۔